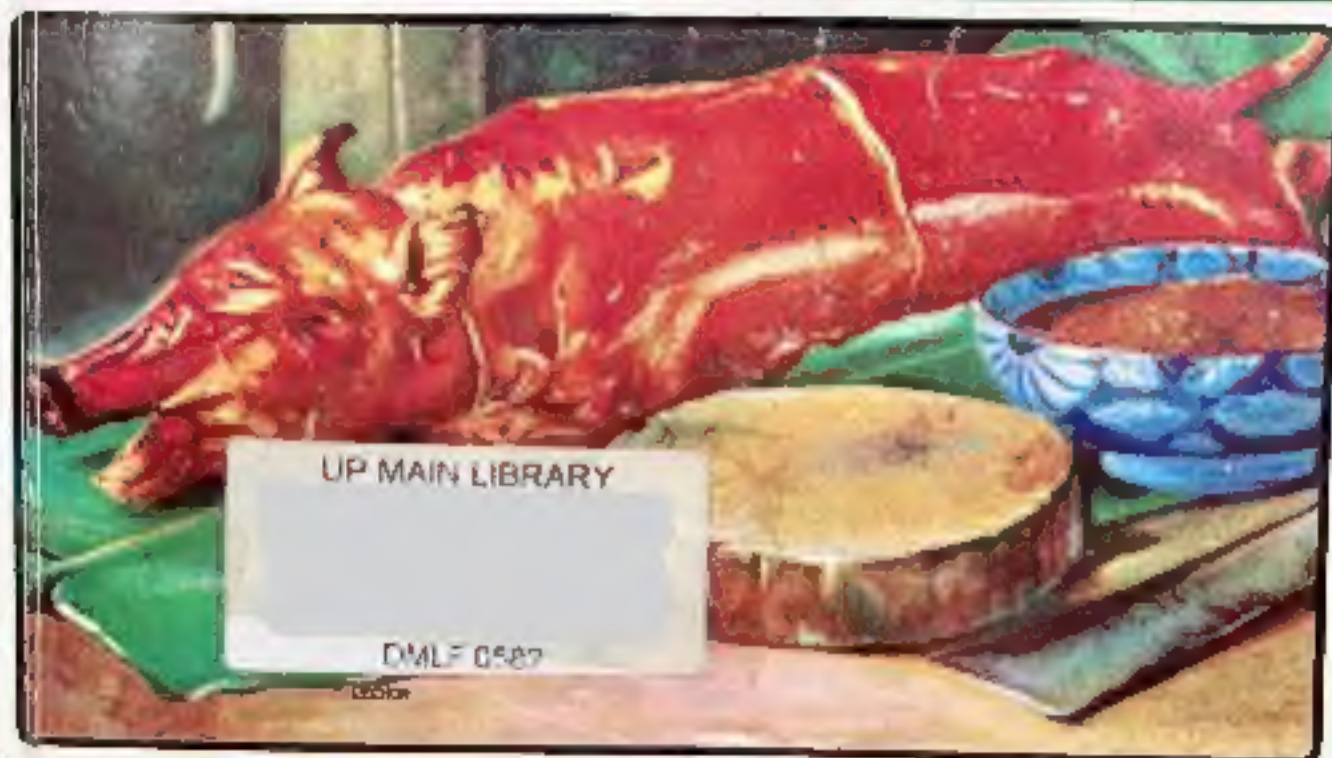


TX
725
F32

ATING PILIPINO

Aling Charing



UP MAIN LIBRARY

DMLF 0587



1. A cook's greatest moment of pride and success is when she takes a perfect cake from her oven. Try these marvelous recipes and watch your moments of pride and success grow.

2. Because of her busy schedule, America's homemaker sometimes finds it hard to fix the nourishing meals her family needs. Casseroles are her answer. They are easy to prepare, are hot and appetizing. Best of all, a casserole needs only a salad and beverage to make the meal complete. Add bread and dessert and the meal becomes even more special.



3. There are as many salads as there are ideas...attractive side dishes of fruit or vegetables; big, elegant main dishes...great for family, tops for company.

4. This collection contains favorite ground beef recipes from meatballs to loaves and casseroles. You'll find it filled with many new and delicious recipes you'll want to try today!

5. Candy is fun food—fun to make and fun to give. You'll spend many delightful hours trying the many candy recipes in this collection.



6. With over 500 recipes from which to choose, you can now create exciting impromptu snacks or delightful party food for your guests and friends. Try these favorite recipes and make a big splash as a hostess or homemaker!

7. With this book, we strive to give a wide variety of cookies for every occasion. These recipes range from elaborate cookies that can be served at parties to those that can be stirred up in a matter of minutes.

Falban, Rosario J.

MGA LUTUING PILIPINO

ni

Aling Charing

Inilathala ng **LIWAYWAY PUBLICATIONS, Inc.**

Maynila, Pilipinas

**National
Book Store**

QUAD ALPHA CENTRUM BLDG.
125 Pioneer St., Mandaluyong City

#2-3639

Copyright 1961

by LIWAYWAY PUBLICATIONS, INC.

Copyright 1969

By

ROSARIO J. FABIAN

TX
925✓
F32

Inilathala at ipinalimbag ni ROSARIO
J. FABIAN, may akda, sa pahintulot ni
DON RAMON ROCES, may-ari ng da-
ting Liwayway Publications, Inc.

Printed by KAI MING PRESS
No. 1 Cebuana St., San Rafael Village
Bukidnon, Marikina, Philippines

PAUNANG SALITA

BILANG tugon sa maraming humihiling na isaaklat ang mga lutuing Pilipino na inilathala sa pitak ng **TAHANAN AT SINING** sa magasing **LIWAYWAY** ay sinikap naming tipunin ang lahat ng mga nasabing lutuin at manalikaik pa ng iba't ibang kaalaman ukol sa pagluluto. Naglakip din kami ng ilang lutuing banyaga.

May kanya-kanyang espesyal na lutuin ang iba't ibang lalawigan dito sa ating bayan. Tulad ng mga lutuing may gata na paborito ng mga taga-Bikol. Mahilig naman sa pagluluto ng masasarap na minindal ang mga Kapampangan. Mga lutuing gulay naman ang kinawiwilihang lutuin ng mga Ilukano. May sarili ring lutuing espesyal ang mga Bisaya.

Upang masubok ng lahat ang mga espesyal na lutuing iyan ay pinagsikapan naming matipon ang paraan ng pagluluto ng mga iyan at ngayon nga'y matutunghayan sa mga dahan ng aklat na ito. Hindi na nga lamang namin nagawang isaayos ang mga iyon nang ngayon sa kanya-kanyang lalawigang pinagmulan dahil sa dami. Minabuti naming isaayos ang mga lutuin sa kanya-kanyang kaurian. Halimbawa, ang mga karne ay pinagsama-sama namin sa isang seksyon, gayon din ang mga lutuing gulay, minindal, atbp.

Ang bawa't lutong nasa aklat na ito ay sinubak muna naming lutuin. Mga lutong abot-kaya ng lahat at masasabing tunay na lutuing Pilipino pagka't ang mga sahog ay maaring mapitas sa inyong gulayan sa bakuran o mabili kahit na sa maliit na talipapa sa inyong purok.

May kasabihang "ang pinakamabisang paraan upang malapit ang isang babae sa puso ng isang lalaki ay sa pamamagitan ng pagdudulat sa kanya ng masasarap na pagkain". Alalaong бага, kung maakit ng babae ang panlasa ng lalaki sa pagkain ay madali nang maakit ang puso ng naturang lalaki. Kaya, mahalaga na matutong magluto ang babae.

Subali't hindi lamang iyan ang dahilan kung bakit kailangang matulong magluto ang babae. Isa sa mahahalagang tungkulin ng babae bilang ina ng taanan ay ang ihanda ang pagkain ng kanyang mag-anak upang mapangalagaan ang kalusugan ng mga ito. At hindi lamang ang babaeing may-asawa o dalaga ang dapat matulong magluto. Bata pa lamang ay kailangang mag-aral na magluto upang maagang makatulong sa ina at bilang paghahanda na rin sa kanya sa tungkuling mapapa-balikat niya sa hinaharap. Kaya, sinikap naming mapaliwanag sa mga payak na pananalita ang mga paraan ng pagluluto sa aklat na ito upang madaling mounawaan at masundan ng kahit na bata.

Walang taong masasabing ipinanganak na sadyang mahusay magluto. Kahit sino ay maaring maging mabuting tagapagluto sa pamamagitan ng

gitan ng tiyaga at pagtukloa ng iba't ibang matam na paraan ng pag-
luluto.

Hindi lubos na totoo na ang isinasarap ng luto ay sa dami ng mga
sahog. Madalas na kahit marami at mamahalin ang mga sahog ay hindi
rin lumalabas na masarap ang luto. Sapagka't nasa paraan ng pag-
luluto ang isinasarap niya—sa paraang ginagawa sa pagmamasa-sama
sa mga sangkap at sa pagtitimpla.

At dapat alalahanin na hindi lamang ang masarap na pagluluto ang
dapat matutuhan ng bawat babae. Kailangang matutuhan din ang pag-
babagay-bagay ng mga ulam, mga lutong dapat pagmamasa-samahin sa
isang paghahain, ang mayos na paghahain sa mesa upang makapukaw
lyon ng panlasa ng kakain at ang matipid, subali't matalinong pamimili
ng mga kailangan sa pagluluto. Ang ibig sabihin ng matalinong pamimili
ay ang pagpili ng mga pagkaing bagama't mura ay masagana namon
sa mga sustansiyang makapagpapalusog sa inyong mag-anak.

Ang isang mahalagang bagay na karamiwang nakakaligtaan ng ta-
gapagluto ay ang pag-uukol ng pansin sa mga pagkaing masustansiya
Masarap at makabubusog na pagkain—iyan ang tanging nasa sa isip
nila sa kanilang pamimili at pagluluto.

Dapat alalahanin na hindi lahat ng masarap na pagkain ay mas-
gana sa sustansiya. Hindi rin lahat ng mamahaling pagkain ay maka-
lulusog ng katawan. Maraming mumurahing pagkain na mayaman sa
sustansiya at siyang kailangan ng katawan. Kung ano-ano ang mga
pagkaing naturan at kung paano ang paraan upang mapasarap ang mga
lyan ay malalaman ninyo sa pamamagitan ng aklat na ito.

ALING CHARING

PASASALAMAT

ANG ilan sa mga resiping nasa aklat na ito ay padalang-tulong ng mga sumusunod na masusugid na mambabasa ng LIWAYWAY: Gng. Mary R. Soliman, Bb. Caridad Lopez, Gng. Rosa Caparas-Jose, Bb. Felisa Cerin, Gng. Rosario Beltran, Bb. Isidora Joves, Gng. Corazon Perez, Gng. Ana M. Sagala, Gng. Pacencia Manubay, Gng. Ignacia S. Lazaro, Bb. Lourdes R. Gartin, Bb. Florserfida Borlosa, Bb. Lilia Esmeralda, Gng. Adoracion Cruz, G. Juan Fresco. Sa kanila, ipinaaabot namin ang taos-pusong pasasalamat. Gayon din kina Gng. Virginia Caballero at Bb. Rafaelita Francisco, mga "home demonstrators" ng Kagawaran ng Pagsasaka at Likas na Karaman (sangay sa Giginto, Bulakan) at sa ilang tauhan ng Surian ng Westong Pagkain.

TAOS-PUSONG nagpapasalamat kami kina Bb. Elena M. Patron at G. Andres Cristobal Cruz na tumulong sa pagsasaaklat ng librong ito. Nagpapasalamat din kami sa mga tagaguhit na sina Adrian Amorsolo, Angel Trinidad, Jr., Doming Gutierrez, at Rolando Bagon na nakatulong nang malaki sa pagpapaganda ng aklat na ito.

Taos-pusong pasasalamat din ang ipinaaabot kay Don Ramon, may-ari ng dating Liwayway Publications, Inc., sa kanyang pagmamagandang loob na ibigay sa akin ang kanyang pahintulot na ipalimbag na muli sa ilalim ng pangalan ko ang aklat na ito, na dati'y siya ang may karapatan sa paglilimbag o copyright.

ALING CHARING

Pambung Salita

Panasalamat

Iba't Ibang Lutuin buhat sa Karne	1-18
Iba't Ibang Lutuin buhat sa Ieda	19-28
Iba't Ibang Lutuin buhat sa mga Lamang-Dagat	29-38
Iba't Ibang Lutuin buhat sa Gulay	39-52
Iba't Ibang Lutuing may Gata at Buko	53-58
Mga Di-Pangkaraniwang Lutuing Banyaga	59-66
Makaroni, "Spaghetti", Pansit	67-72
Iba't Ibang Lutong Sopas	73-78
Iba't Ibang Lutuin buhat sa Ilog	79-84
Iba't Ibang Uring Ensalada at Atsara	85-92
Iba't Ibang Uring Salsa	93-96
Iba't Ibang Lutuin buhat sa Bigas	97-100
Mga Pagkain para sa Minandal	101-118
Mga Panghimagan, Iba't Ibang Kendi	119-130
Mga Pamatid-Uhaw	131-136
Mga Kaalamang Pangkusina	137-158
Talabuluganan sa Pagluluto	159-161
Talatatunayan	162-170
Mga Anunsiyo	

Iba't ibang lutuin buhat sa

KARNE



RELYENONG MANOK

1/2 kilong giniling na karneng baboy

1 mahing manok

1 puswelong sweet pickles

2 chorizos de Bilbao

2 nilagang itlog

2 itlog (sariwa)

1/4 na kilong hamon

1/2 puswelong ginadgad na keso
toyo, asin, paminta

Himulmulan at linisin ang manok. Maingat na alisin ang mga buto't laman. Ingotan upang huwag mapunit ang balat. Sa bandang tiyan dukutin at palabasin ang mga laman at buto. Ibabad ang balat sa toyo may kalamansi.

Gilingin ang laman ng manok. Ibalo rito ang giniling na baboy, chorizo, hamon, hiniwa nang pino, keso, pickles (tinadtad), itlog na sariwa at saka timplahan ng toyo, asin, at pamintang durog. Paghalag mabuti ang mga sangkap na ito at ipalaman sa balat ng manok. Siksikang mabuti nang nakapagitan ang mga nilagang itlog (bue).

Tahin ang balat na pinalamnan ng mga sangkap at isalang ang relyenong dalawang oras sa pugn. O kaya'y pasingawan ito sa kalderang may mahigpit na takip.

MANOK na may "Sweet Pickles"

1 manok (mahin)

1 puswelong sweet pickles (hiniwa nang pino)

2 sibuyas

5 kamatis

sukang iloko

toyo at asukal

2 kutsarang mantikilya

Himulmulan at linisin ang manok, paghiwa-hiwa, at lagyan ng asin. Iisa sa mantikilya ang 3 butil na pinipit na bawang, sibuyas, at ka-

matas na hiniwa nang pino. Luhod ang manok (binanlawan nang minam sa tubig) at ilahok ang sabaw ng sweet pickles. Kapag malapit nang lumambot ang manok, timplahan ng toyo, suka, at asukal. Timplahan nang natayon sa paminta.

HUMBA

1 manok

1/2 kilong karneng baboy

3 pirasong tahure

2 butil na bawang

1 dahon ng laurel

1 kutsaritang pamintang buo
suka, asukal na pula

Pangkaraniwang laki ang gawing hiwa sa manok at baboy. Durugin ang tahure. Timplahan ito ng suka, asukal, paminta at kaunting tubig. Isama ang dahon ng laurel at pinipit na bawang. Ilagay ang pinaghalong mga sangkap na ito sa palayok at patungan ng pinagsalalang patpat. Isalalay sa patpat ang manok at karneng baboy, upang huwag manikit sa palayok. Hayaang nakalubog sa sabaw. Takpan ng dahon ng saging ang bibig ng palayok. Gatungan hanggang lumambot ang manok at baboy.

PASTEL NA MANOK

1 manok

1 chorizo de Bilbao

1/2 puswelong apulid

2 siliing malalaki (pula at berde)

1 maliit na latang gisantes

1 limon o dayap

2 itlog na luto

1 sibuyas

1 kamatis

3 patatas

toyo, pamintang durog

Iisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at manok na hiniwa-hiwa. Timplahan ng toyo, paminta, keso

ng dayap. Ibalo ang chorizo. Kapag malambot na ang manok ay ihulog ang apulid (hiniwang pakuwadrado) at sili. Hanguin, ibalo ang piniritong patatas na hiniwa nang pakuwadrado rin. Layos sa pastelera ang mga sangkap na iginisa at ipalamuti sa ibabaw ang itlog na hiniwa-hiwa. Palamigin bago patungan sa ibabaw ng pie crust. Pahumang ang ibabaw ng kaunting pula ng itlog bago isalang sa pugon (350°F) sa loob ng 25-30 mi-

"CHICKEN PIE"

- 3 purwelong lutong laman ng manok (bahagi ng pitao at hita)
- 1 sibuyas na malaki (hiniwang panggitas)
- 1 purwelong carrots (luto at hiniwang maliliit na pakuwadrado)
- 4 na kutsarang arina
- 2 purwelong sabaw na pinaglagaan ng manok
- 1 purwelong gisantes sa lata
- asin, paminta

Populahan nang bahagya sa kaunting mantika ang sibuyas at ibuhos ang sabaw ng manok. Timplahan ng asin at paminta bago ihalo ang arina (tubaw). Haluin habang pinakukuluan, hanggang sa lumapot. Layos sa kaserola o sa pinag-lulutuan ng pie ang manok (hiniwang pakuwadradong maliliit) at iba pang sangkap bago ibuhos ang nilutong salsa. Ilatag sa ibabaw ang pie pastry at isalang sa pugon nang 20 sandali (424°F).

Sa halip na gisantes ay maaari sama ang lutong patatas na hiniwa nang maliliit at pakuwadrado

PINIRITONG MANOK

May iba't ibang paraan ng pagpiprito ng manok. Una—Linisin ang

manok at paghiwa-hiwalin. Ibabad sa toyo't kalamansi nang dalawang oras. Magpakulo ng mantika sa kawali at ihulog dito ang manok. Kalangang nakalubog sa kumukulung mantika ang manok upang pasukin ng kula pati ang loob nito. Paghiling-hilingin at kapag namumula na'y hinaan ang apoy at takpan. Hayaang makuluan hanggang sa lumambot ang laman.

Ikalawang paraan—Pakuluan ang manok sa kaunting toyo, kalamansi, at tubig. Makaraan ang sampung minuto, hanguin ang manok at patuluin ang sabaw. Pagkatapos, ihulog sa kumukulung mantika at hayaang pumula.

Ang paraang ito ay mainam kung ang manok ay matanda na. Ngunit ito ang mainam na prutihin ay yaong bata o dumalaga, pagkot hindi na kailangang patagalin ito sa apoy. Ibabad din sa toyo't kalamansi o suka, asin, pinutip na bawang at durog sa paminta. Hintaying kumulo ang mantika bago ihulog nang buo (o pinagdalarang hiwa lamang) ang manok. Takpan at makailang sandali lamang ay makikitang mapula sa ita.

Ikatlong paraan—Ibabad sa kalamansi't toyo ang manok nang isang oras. Hanguin at patuluin ang sabaw. Pagkatapos, pagulungin sa arina o pinulbos na biakotso. Ihulog sa kumukulung mantika. Kalangang nakalubog sa mantika ang manok. Kapag narumula na'y hinaan ang apoy at takpan. Hayaang makuluan hanggang sa lumambot.

TINOLANG MANOK

- 1 dumalagang manok
- 1 gapeyang hilaw o 4 na patatas
- 1/2 purwelong talbos at merrang dahon ng sili
- 1 sibuyas

3 bawang
kapisasong luya, patin
sabaw-sinang

Himulmulan at linusin ang manok. Hiwa-hiwa in nang $2\frac{1}{2}$ hanggang $3\frac{1}{2}$ pulgada ang laki ng bowa'i putol. Hiwa in ang luya nang mantipis at pahaba na parang palito, pitipin ang bawang, at hiwa in nang bawang panggisa ang sibuyas. Balatan at hiwa in nang pahabis (2 pulgada ang haba at $\frac{1}{2}$ pulgada ang kapal) ang papaya. (Kung patatagan ang gagamitin ay pagdalawa bin ang isa)

Igisa ang bawang, luya, sibuyas, at manok. Sandaling punitin sa mantika ang manok bago timplahan ng patis. Hati-halun at makaraan ang ilang sandali'y lagyan ng 1 puswelong tubig. Takpan at pakulun. Kapag natuyo ang sabaw nang hindi pa rin lumalambot ang manok, dagdagan ng sabaw. Ihulog ang papaya o patatas kapag malambot na nang bahagya ang manok. At kapag luto na ang papaya o patatas, ibuhos ang sabaw-sinang. Ihalo rin ang dahong-sili at pakulun nang limang minuto pa. Tilman at dagdagan ng asin kung hindi pa nanayon sa panlasa ang pagkakatatimpla. Samahan ng 2 o 3 kutarang betan. Ihain nang mainit pa.

MANOR NA LUTONG MAKAW

1 manok na dumalaga
2 sibuyas
1 patola (katamtamang laki)
 $\frac{1}{2}$ puswelong kintay
2 butil na bawang
toyo, asin, kaunting arina

Paghiwa-hiwa in ang manok. Katamtaman ang laki ng saga putol. Igisa ang bawang, sibuyas, manok at kintay. Makaraan ang ilang

sandaling pagkulo sa mantika, timplahan ng toyo at mahing pakulun. Pagkatapos, sabawan ng tubig, takpan, at hayoang lumambot ang manok. Isama sa huli ang patola kapag malambot na ang manok. Palaputin ang sabaw kapag malapit nang hanguin sa pamamagitan ng kaunting arinang tinunaw.

PAELLA

1 manok na dumalaga
4 na alimango (malalaki)
 $\frac{1}{2}$ kilong hipong malalaki (balatan ngunit iwan ang buntot)
1 latang tomato sauce
1 latang siliing pula
1 latang gisantes
1 chorizo de Bilbao
2 puswelong bigas
3 puswelong talaba
 $\frac{1}{2}$ kilong abitsuwelos
2 sibuyas, 1 ulong bawang
paminta, asin, olive oil

Igisa ang bawang, sibuyas, at siliing pula sa lato. Ibukod ang kaunting siliing pula para palamuti kung nasa bandeha na. Isuod na ihulog ang manok na pira-piraso. Timplahan ng paminta, asin, at olive oil. Sabawan ng kaunting tubig at pakulun hanggang lumambot nang bahagya. Ihalo ang bigas (luto nang bahagya) at chorizo, hipon at alimango. Kapag malapit nang maluto ang bigas, ihulog ang kalabating latang gisantes. Ang abitsuwelos ay lutun sa tubig na may asin at ipalamuti, kasama ang sili sa lato at gisantes, sa ulam na ito kapag nasa bandeha na.

KARI KARING BUNTOT NG BAKA

1 buntot ng baka
1 puso ng sagiang
2 puso ng petasay
1 taling sitaw

- 2 talong (tatamtaman ang lali)
- 1 sibuyan
- 2 bati na bawang
- 1 litrong (malili) mani
- 1 parwalong bigas
- asin

Palambutan ang buntot ng baba sa tubig. Maramamahan ito ng bitaba, gulogid, at pata ng baka kung nasa. Habang pinalalambot ang buntot, ibasa ang bigas at diidukin. Didiukin din ang mani. Mawaring peanut butter, sa balip na diidukin na mani ang gamitan.

Kapag malambot na ang buntot, igtasa ang bawang at sibuyan. Ilabaw ang kaunting tubig sa pinaglagan ng buntot at kapag kumukulo na ay ihulog ang sitaw (apat na pulgada ang haba ng bawang't putol) at puso ng saging (hiwang 2 pulgada ang haba). Kapag malamado na ang sitaw at puso ay ihale ang patay (hindi kalamangang hiwaan o pagputul-putul, pag-iwalayin lamang ang mga tangkay) at talong (2 o 3 pulgada ang baba). Populahan ang sabaw sa pamamagitan ng kama ng asuwete. Dagdagan pa ang sabaw, at kung malapit nang maluto ang lahat ng gulay, isama ang buntot. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng diidukin na mani. Halu-haluin hanggang ilalim pagka't baka manik na ilalim ang diidukin na bigas at marinog ito.

Ang sawsawan para sa kari ay ginawang bagaong na alamang

DUGUANG

- bituka, puso, dugo, at kapirrong taba ng baboy
- 1 sibuyan
- 2 bati na bawang
- asin
- 2 sili (pampalaw)

Sa paghiwalay ng bituka ng baboy, kumukulo nang may karamang mga

dahon (mura at mapalaking) bayabas. Hugasan. Baligtarin sa pamamagitan ng mahaba at malapal na tining o manipis na patpat. Maling lamang ang may karamang dahon ng bayabas. Gawa ito nang makalawa kapag di sa ugat na ang maramang amoy.

Magpakulo ng tubig sa may asin at ihulog dito ang binabigat na bituka. Makaramang makuluan ang ilang sandali, hanggang at hugasan. Ngayo'y paghiwa-hiwalin na. Mawaring may bahagya pang amoy ito, nguni't masalis na sa sandaling magisa. Banilan. Mawaring ipanlinas din ng bituka ang may karamang gawgaw at dahon ng saging, matapos na malamado sa asin at mabamlawan.

Hiwaan nang sinlaki ng luwa ng bituka ang taba ng baboy. Paghiwa-hiwaan din ang puso (pagayat at malili) at ang mga pamuong dugo (sinlaki ng hiwa ng bituka). Ibukod ang dugo. Mantukin ang taba ng baboy (para pangkas). Sa mantukang ito igtasa ang bawang, sibuyan, at sunod ang puso at bituka. Lagyan ng kaunting tubig, asin, at asin. Kapag malambot na dagdagan ng sabaw nang nagayay sa nasa na dami at pakukulo'y ito loq ang dugo. Haluin hanggang bituka kumukulo. Ihulog ang sili.

DUGUANG BALAT NG BABOY

Mawari ring huwag nang samahan ng taba ng baboy ang duguan. Karaniwang manika na ito lamang ang gamitan sa pagkas.

Ang mga sahog nito'y katulad din ng karamang duguan ng baboy. Samahan lamang ng kaprasong lapay ng baboy.

At upang makatipid, samahan ng pagayat na puso ng saging ang duguan. Hindi lamang makatipid

paparami ito kundi makapagpapasarap pa. Kahit na hindi masamahan ng dugo, ang puso ng saging ay umiitim, kaya aakalaing bituka rin ng baboy kapag naisahog sa dinuguan.

Ang dinuguan ay lalong sumasarap kapag nagtagal nang ilang araw at limit na lamang bago ihain.

TINLMIS NA BABOY (May balong puso ng saging)

1/2 kilong lamang-loob ng baboy (bituka, puso, at karne na may balong taba)

2 puwelang dugo

1 puso ng saging

2 sibuyas

3 butil na bawang

2 sili

suka, asin

Hiwaan nang maliliit ang mga lamang-loob at ang puso ng saging. Lamasin ang puso ng saging sa kaunting asin at banlawan upang maging ang daga. Igisa ang bawang, sibuyas, at isunod ang mga lamang-loob. Timplahan ng suka at asin. Kapag kumukulo na'y ibuhos ang lunaw na dugo at haluin hanggang sa kumulong muli. Kapag malapit nang lumambot ang mga lamang-loob, isama ang puso ng saging. Paghiwa-hiwaan nang maliliit ang buong dugo at ihalo sa lululuto kapag luto na ang puso ng saging. Isama rin ang sili. Timplahang muli nang paayon sa panlana.

Maaring katas ng sampalok, sa halip na suka, ang ipang-asim sa lulong ito.

BINAGOONGANG BABOY

1/2 kilong kustihas ng baboy

1 puwelang bagoong na alamang

3 butil na bawang

suka, kaunting asukat

Igisa ang pinipit na bawang at bagoong. Isama pagkatapos ang

baboy (hiwa-hiwa), timplahan ng suka at kaunting tubig. Pakuluin hanggang lumambot ang baboy. Lagyan ng kaunting asukat bago hangun. Ihain nang mainit pa.

KILAWING LIBRILYO

1/2 kilong librilyo

1/4 kilong baboy

1/4 kilong lapay

1 sibuyas

2 kamatis

miso (halagang P0.15)

suka, asin

Paghiwa-hiwaan ang librilyo (1/2 pulgada), baboy, at lapay (1/2 pulgada). Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis. Ihalo ang librilyo at matapos pakuluin nang ilang sandali sa mantika ay ilagay ang miso. Sabawan ng kaunting tubig, timplahan ng suka at asin at pakuluin banggang sa lumambot. Kapag inaakalang malapit nang lumambot ang librilyo ay ihalo ang baboy at lapay. Palambutin.

IBUM

1 buong baga ng baboy

1/2 kilong puso ng baboy

2 sibuyas

1/4 na kilong atay ng baboy

3 kamatis

2 butil na bawang

1 siliing pula (pang-apritada)

pamintang durog

asin, suka

Pakuluin ang baga nang limang minuto. Hangun, hugasan, at pigain. Hiwaan nang maliliit nang animo tinadtad. Maliliit din ang gawing hiwa sa puso, at 1/4 pulgada (pakuwadrado) ang gawing hiwa sa atay. Igisa sa mantika ang bawang (pinipit), sibuyas, at kamatis (hiniwa nang puso). Isunod ang pinaghiwa-hiwang puso at baga. Timplahan ng suka, asin, paminta, at

ihulog din ang ahi na hiniwa nang pahaba at manipis Palambutan. Isama ang atay kapag malapit nang hanguin.

RELYENONG KUSTILYAS NG BABOY

- 4 na hiwang kustilyas ng baboy (1 pulgada ang kapal)
- 1/2 puswelong hamon (malilit na hiwa)
- 1/2 puswelong Vienna sausage (malilit na hiwa)
- 1/4 puswelong sibuyas (malilit na hiwa)
- 1/4 puswelong sweet pickles (malilit na hiwa)
- 1/2 kahong pasas
- 4 na hiwang pinya (sa lata)
- 3 kalamansi
- toyo, pamintang durog

Hiwain sa gitna ang mga kustilyas at ibabad sa toyoang may kalamansi at pamintang durog. Pagbaluan ang hamon, Vienna sausage, sibuyas, pasas, at sweet pickles. Timplahan ng kaunting asin. Pagkaraan ng 1 oras o mahigit pa na pagkakababad ng baboy sa toyo ay ipalamanan sa loob nito ang mga pinaghalong sangkap. Upang hindi bumuka'y tusukin ng mga palito. Isalang sa pugon na may init na 350°F, sa loob ng 30 minuto. Sa loob ng mga sandaling yon ay magsang bilingin. Hanguin at ihaw nang ilang sandali sa bago upang pumula at ihain nang nakapaibabaw sa bawat kustilyas ang isang pirasong pinya.

LITSON SA KAWALI

Mainam na litunin ang bahaging liyempo at ulo ng baboy. Palambutan nang bahagya sa tubig na may asin ang baboy at kapag malakalang malapit nang lumambot ay hanguin at hayaang tumulo ang sabaw. Magpakulo ng maraming mantika sa kawali at ihulog dito

ang litunin. Kailangang nakalambog sa mantika. Wikikan ng kaunting tubig ang balat kapag namamula-mula na upang lumutong ito.

Kapag mopula na ang balat, hanguin at pagtilad-tilarin lalo nang may kasamang salsa ng lison, mafron, suka't toyo na may sibuyas na hiwa-hiwa, o sweet soup sauce at ginadgad na papayang hulaw (lamanin sa asin ang ginadgad na papaya, banlawan at timplahan ng kaunting suka bago ihain nang katabi sa plato o bandeha ang pinagtilad-tilad na lison).

LITSON SA PUGON

Ang kabhan lamang ng litson na nilitson sa pugon, ay hindi na ito nangangailangan pa ng mantika. Matapos mapalambot nang bahagya ang baboy sa tubig na may asin, hanguin at patuluan ang tubig. Pagkatapos, ilagay sa tray (lalagyan na maaaring isalang sa pugon) at ipasok sa pugon. Ipili ang liyabe ng pugon sa init na 380°F, at hayaang magatungam nang kalahating oras.

SAISA PARA SA LITSON

- 1 kilong atay ng baboy
- 1 malaking ulo ng bawang
- 1/2 puswelong sibuyas-tagalog (hiwa nang pino)
- 1/4 na puswelong pinulbas na blakotso
- pamintang durog
- suka, asin, asukal

Ihaw ang atay at gilingin o dindik. Lagyan ng 1 puswelong tubig (o mahigit pa kung napakalapot ng sabaw) at salain. Timplahan ng suka, asin, asukal, at paminta, at halo ang pinulbas na blakotso. Papulatin sa mantika ang dindik na bawang saka itabi. Pagkatapos ay ang sibuyas naman ang papulatin sa mantika. Saka

Ihulog ang tinimplahanang sangkap
Halu-haluin hanggang sa maluto't
lumapot.

Maari na samang gamitin ang
giniling na atay na nasa lata (*liver
spread*) sa halip ng sorwang atay
ng baboy.

PAKSIW NA LITSON

3-1/2 puwelong sates ng litson
oregano (ayon sa dami ng ipa-
paksiw na litson)

pamintang buo

suka, toyo, asin at asukal

3 butil na bawang

Timplahan ang salsa ng litson ng
suka, asin, toyo, asukal at karunting
tubig. Isama ang paminta at pi-
mitpit na bawang. Ilatag sa pala-
yok o kaldero ang oregano at ipai-
babaw ang pinaghiwa-hiawang lit-
son, Sabawan, Gatungan. Huwag
bahahin hanggang hindi kumuku-
lo. Pakuluhan nang kalahating oras.

ADOBONG KARNE AT BABOY

(May atay ng baka)

1 kilong karne

1 kilong baboy

3/2 kilong atay

1 ulo ng bawang

pamintang durog, suka

asin, sinuwete

Hiwain nang pira-pirasong (katam-
lamang laki) ang karne, baboy, at
atay. Ibukod ang atay. Timplahan
ng suka, asin, dinikdik na bawang
at paminta ang baboy at karne.
Populahin sa pamamagitan ng ka-
lam ng sinuwete. Pakuluhan hang-
gang sa lumambot, at ihulog ang
atay. Minsang kulo lamang ay ha-
nguin na ang atay. Hanguin din
sa sabaw ang baboy at karne at sa-
ka pritahin sa ~~lata~~ ka hanggang
sa putula. Ibuhos na muli ang sa-
bow at pakuluhan nang minsang

BOLA-BOLANG BABOY (May pul- bos de curry)

1/2 kilong giniling na baboy

2 kutsarang sibuyas na mura (hi-
niwang malilit)

2 kutsarang arina o pinulbos na
tustadong tinapay

1 kutsarang pulbos de curry

1/2 puwelong gatas

2 kutsarang mantikilya

pamintang durog

Timplahan ang giniling na baboy
ng pamintang durog, asin, arina o
pinulbos na tustadong tinapay at si-
buyas na mura. Biug-biugin at
pagulungin sa binatong itlog. Isa-
isang ihulog sa kumukulong manti-
ka hanggang sa putula. Itabi.

Tunawin ang curry powder sa ka-
unting tubig. Iinit sa kawali ang
mantikilya, isama ang tinunaw na
pulbos de curry, gatas, at paminta.
Kapas kumukulo na'y ihalo ang 1
kutsarang orinang tinunaw sa ka-
unting tubig; haluing mabuti hang-
gang sa lumapot. Timplahan ng
asin at ihulog dito ang panirirong
bola-bola.

Kapas nakahain na sa bondeha,
budburan sa ibabaw ng murang
dahon ng sibuyas na hiniwa nang
malilit.

ALMONDIGAS

1/2 kilong giniling na baboy

3 punong sibuyas na mura

1 itlog ng pato

3 kutsarang arina

3 maninipis na bilot na mawa

1 sibuyas

2 butil na bawang

3 puwelong sabaw-sinsing

patis, asin, pamintang durog

Hiwain malilit ang sibuyas na
mura, at ihalo sa giniling na baboy.
Timplahan ng asin at pamintang

durog. Ihalo ang binating itlog at arina. Bilug-bilugin, pagulungin ang bawa't isa sa arina bago ihulog sa kumukulong mantika. Papulahin nang bahagya. Itabi.

Igisa sa kaunting mantika ang pinipit na bawang at sibuyas (hiwang panggisa). Timplahan ng kaunting pula, pakuluan nang ilang sandali bago ibuhos ang sabaw-sinang. Kapag kumukulo na ang sabaw, ihulog dito ang piniritong bola-bola. Paghiwa-hiwalayin at patulin ang miswa bago ihulog din sa kumukulong sabaw. Matapos kumulo ay tukman. Kung di pa naa-ayon sa panlasa ang alat ay timplahan ng kaunting asin. Huwag nang patatagalin sa apoy pagka't malulusaw ang miswa at masyadong lalapot ang sabaw.

PAKSIW NA PATA

- 1 pata o paa ng baboy
- 1 puswelong bulaklak ng saging
- 3/4 puswelong oregano
- 1-1/2 kutsarang pamintang buo
- toyo, suka, asin, asukal

Palambutin sa kaunting tubig ang pata ng baboy (pinira pasas). Kapag malambot na nang bahagya, isama ang bulaklak ng saging, oregano, at pamintang buo. Timplahan ng suka, toyo, asin, at asukal nang naaayon sa panlasa. Pakuluan pa hanggang sa lumambot na mabuti ang baboy.

EMBUTIDO

- 1 kilong giniling na baboy
- 1 puswelong mixed sweet pickles (hiwang pino)
- 2 sibuyas (hiwang pino)
- 5 itlog ng manok
- 3 kahong pasas
- 1-1/2 puswelong lumang tinapay

(hiwang pino)

1/2 puswelong ginadgad na kasong pula

3 latang Vienna sausage o chorizo de Bilbao (hiwang pino)

lamad ng baboy (panyo o sinas)

Paghaluin ang lahat ng sangkap at balutin nang pahaba sa lamad ng baboy. Balutin pa rin sa telang katesa at talian ang magkabilang dulo. Pakuluan nang isang oras sa kalderong may kaunting tubig. Sa paghahain, buhusan ng ketsap sa ibabaw. Maitahain nang maliit (pinirito nang buo at hiniwa-hiwa) o malamig na galing sa refrigerador.

LUMPIYANG MAKAW (baboy)

- 1/2 kilong giniling na baboy
- 1/4 kilong singkamas
- 1 maliit na kahong pasas
- 1/2 puswelong hiniwa-hiwang tinapay
- 30 balat ng lumpiya
- 1 sibuyas (karanibang laki)
- 2 butil na bawang
- toyo, pamintang durog

Hiwain nang maliit ang singkamas, sibuyas, at kintsay. Igisa ang bawang, sibuyas, giniling na baboy, at kintsay. Timplahan ng toyo't paminta. Pakuluan hanggang sa lumambot ang baboy. Ihalo ang singkamas at makaraan ang ilang sandali, ihulog ang pasas. Hangarin at palamigin bago balutin nang maliit, sa pambalot ng lumpiya nang halos sinlaki ng dalid ang tinapay at may 2 hanggang 2-1/2 pulgada lamang ang haba. Isa-isa ng ihulog sa mantikang kumukulo at papulahin. Sweet-sour sauce o toyo ang sawsawan para rito.

BATSOY NA MAY MISWA — I

- 1/4 kilong lamang-loob ng baboy
- 5 gahit na lapay
- 1/4 na puswelong sibuyas na mura (hiwa-hiwang malilit)
- 1 sibuyas (hiwang panggisa)
- 1 butli na bawang
- 1 puswelong miswa
- 3 puswelong sabaw-sinaing kapirasong luya

Igisa ang bawang, luya, sibuyas. Isunod ang lamang-loob at lapay na hiwa nang malilit. Timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang ilang sandahng pagkulo, sabaw ng kaunting tubig. Takpan at bayang kumulo. Kapag malambot na ang mga sahog, ibuhos ang sabaw-sinaing at sibuyas na mura. Pakuluin nang ilan pang sandali bago ibalo ang miswa, kapag malapit nang hanguin. Timplahan ng kaunting beteln. Tikman at kung matibang pa sa palasa ay dagdagan ng asin. Sandali lamang pakuluin at hanguin na upang hindi gaanong malusaw ang miswa.

BATSOY — II

Katulad din ng Batsoy—I ang mga sahog; lamang, sa balip na miswa ay dugo ng baboy (bue at hiniwa-hiwang sinaki ng lapay) ang kasama. Huling ihuhulog ang dugo ng baboy.

SINARSAHANG DILA NG BABOY

- 1 malaking dila ng baboy
- 2 sibuyas
- 5 kamatis
- 2 siliing pula (malalaki)
- 2 butli na bawang
- 3 patatas
- toyo, asawete

Banilan ang dila ng baboy at kayurin ang maputing balat. Hiwa-

hiwain nang 1-1/2 pulgada ang karneng kakabit ng dila at pampad naman at 1 pulgada ang gawing hiwa sa dila. Pinong hiwa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at dila ng baboy. Timplahan ng toyo. Takpan. Makaraan ang ilang sandali'y lagyan ng 1/2 puswelong tubig. Pakuluin. Kapag natuyo ang sabaw nang hindi pa lumalambot ang baboy, dagdagan ng 1/2 puswelong tubig. Ihulog ang palatas (dalawang putol ang bawat palatas) kapag malapit nang lumambot ang dila.

ESTOPADONG DILA NG BAKA

- 1 dila ng baka
- 3 sibuyas
- 5 kamatis
- 1 malilit na latang tomato sauce
- 2 kutsarang pamintang bue
- 1 dahong laurel
- toyo, asin, asukal.

Banilan ang dila ng baka at kayurin ang maputing balat. Ilagay sa kaldero ang kamatis at sibuyas (hiwang pino), pamintang bue, toyo, dahong laurel, tomato sauce, at 1/2 puswelong tubig. Isama rito ang dila ng baka at pakuluin. Makaraan ang ilang sandali'y dagdagan ang sabaw ng 1 puswelong tubig. Takpan. Bibiling-bilingin ang dila upang lumambot ang magkabiling pang nito. At babahin ang salsa upang huwag maniklit. Kapag natuyo ang sabaw nang di pa malambot ang dila, dagdagan ng tubig. Hiwa-hiwain ang dila kapag luto na at layos sa bandeha nang may piniritong patatas (pabilog ang hiwa) sa ibabaw.

LENGUA MECHADA

- 1 dila ng baka
- 1 latang tomato
- 3 kamatis na sarina
- 2 sibuyas (hiwang maliliit)
- 5 maninipis na hiwang hamon o bacon
- 4 na butil na bawang
- 1/2 puswelong alak
- inyo, paminta, asin

Sanikan ang dila at kayurin ang maputing bawat. Papulahan sa man-
tka ang panipit na bawang isood
ang sibuyas, at kamatis. Timpla-
han ng loyo't paminta bago ihalo
ang hamon o bacon na hiniwang
pahaba. Makaraan ang ilang san-
daling pagkulo'y ihulog ang dila
(buo) at doo-doo ng kaunting tu-
big upang makuluang mabuti ang
dila. Kapag kumukulo na'y ibuhos
ang alak at takpan. Gatungan
hanggang sa lumambot ang dila.

Paghiwa-hiwalin ang dila kapag
ihahain na at buhasan sa ibabaw
ng salsang pinagpakuluan dito.

RELYENONG PUSO NG BAKA

- 1 puso ng baka
- 1/4 kilong giniling na baboy
- 1 latang Vienna sausage (hiniwa
hang pino)
- 1 kahong puso
- 2 chorizo Bilbao (hiniwa hang
pino)
- 1/2 puswelong sweet-sour pickles
(tinadtad)
- 1 sibuyas (karanawang laki) (ti-
nadtad)
- 3 itlog ng manok
- 1/2 puswelong arina

Hiwain ang gilid ng puso ng ba-
ka magbuhos sa puso hanggang
maibuku na. Hugas isomagod ang
paghiwa sa buong puso. Hiwa-
in at alisan ang mga ugat ng puso
lansang mabuti upang maglis ang
mga patay na dugo at sebo. Bawa

an ang laman sa loob ng puso
upang lumaki ang guwang niyo
kalangang mag ng 1-1 2 senti-
metro ang kapal ng lamanang mailwan
sa puso. Hiwain nang maliliit o lod-
tatin ang binawas na laman.

Paghalu-halin ang hiniwa o ti-
nadtad na laman ng puso, at
chorizo de Bilbao, at ang sweet-sour
pickles. Timplahan ng cam ayon sa
panlasa. Pagkatapos ay isama sa
pinaghalong mga sangkap ang
itlog (hilaw). Pagkaraan niyon ay
ang arina naman ang ihalo. Huga
ing mabuti upang magkalangkang
ang mga sangkap. Ilaga ang nab-
tizing isang ilog.

Ipaloob sa puso ang pinaghalong
sangkap. Mainat na ipagita ang
nilagang itlog na hinati sa gitna.
Ngayo'y tahanan ang hiniwang babo-
gi ng puso upang tumikom itong
mu at hindi tumapon ang ipinalo-
ob na sangkap.

Labok sa salsa:

- 1 latang tomato sauce
- 2 kamatis
- 2 sibuyas (karanawang laki)
- 2 kutsarang arina
- kapisasong dahon ng laurel
- teyo

Hiwain pino ang mga kamatis
at sibuyas. Pagsamahin ihalo na
ang tomato sauce, loyo (ayon sa
panlasa ang cam), dahon ng lau-
rel, at 1 puswelong tubig. Upang
umanghang ang salsa ay magandang
lagyan ng dugo na paminta o pi-
gan ng sili ng palay. Maam na
lagyan ang sa sa ng Worcestershire
sauce upang talong sumagat iyon.

Pakuluan sa salsang ito ang puso
hanggang sa lumambot. Hanggang
kapag malambot na. Ang salsa
ay palaputin sa pamamagitan ng
tinubaw na arina. Lagay sa
isang pinggan ang puso bago ibu-
hos doon ang salsang pinagpalam-
butin.

MITSADO

- 1 kilong karne
- 1 guhit na taba ng baboy
- 2 sibuyas
- 3 kamatis
- 1 latang maliit na tomato sauce
- 1 dahong laurel
- 4 na patatas

Hiwain ang karne nang may 1/2 pulgada ang kapal. Pahaba at malubad ang gawing hiwa sa taba ng baboy. Hiwaan ng 3 o 4 na maliit ang gitna ng karne at isulat dito ang isang pirasong baboy. Ilagay sa kaserola ang karne na kasama ang dahong laurel, tinadtad na sibuyas at kamatis, kaunting toyo, tomato sauce, at kaunting tubig. Pakuluan hanggang sa lumambot ang karne. Ihulog ang patatas (pinagapat na hiwa ang bawat isa). Kapag luto na ang patatas, hangun.

HAMBURGER

- 1/2 kilong giniling na karneng baka
- 3 itlog ng manok
- 2 sibuyas
- 2/3 punselong arina
- panintang durog, asin

Hiwain nang pine ang sibuyas at paghalahain ang lahat ng sangkap. Ihugin ang bawat dalawang kutang ng pinaghalang sangkap bago prito nang pasapad sa kaunting kamukulong mantika hanggang sa pumula. Lalang masarap ito kung halos malasado lamang ang pagkakaluto at mainit pang ihahain.

Kung ipalalaman sa tinapay, lagyan ng isang hiwang (pabilog at malapal nang bahagya) sibuyas ang hamburger sa ibabaw.

BISTIK NA KARNE (beef steak)

Tenderloin o bahaging pinaka-

malambot sa karneng baka ang pinaka. Hiwain nang palapad at 1 pulgada ang kapal. Timplahan ng kaunting asin ang magkabilang panig at budburan ng durog na paninta. Parutanin ang kalakalang oras o mahigil pa bago isalang sa pugon, sa baga, o sa kawali.

Luto sa pugon:

Init ng pugon—300° F

Oras na dapat itagal sa seranangan: -

20-24 minuto—malasado

25-30 minuto—luto

30-35 minuto—lutong luto

Higit na masarap at masustansiya ang bistik na niluto lamang nang malasado.

Luto sa baga:

Hintaying nagbabagang mabuti ang uling bago isalang ang karne nang 4 hanggang 5 pulgada ang layo ng karneng inihaw sa baga. Bilang-bilangin ang karne upang magpantay at matayantay ang pagkakaluto. Labinalima hanggang 30 sandali ang dapat itagal ng karne sa tapat ng baga.

Luto sa kawali:

Pahiran ng kaunting mantika ang kawali. At kung inakalang mainit na mainit sa ito ay ilagay ang karne. Takpan. Makaraan ang ilang sandali, hangun ang karne, pahirang muli ng mantika ang kawali at ibalik ang karne nang ang kabilang panig naman ang maprito. Tulad ng pagluluto sa baga, 15 hanggang 30 sandali ang gawing pagpiprito sa karne.

Ihain ang bistik na ito nang may kasamang pinintong patatas, pina-

magawon o binanhang abitsuwelas, saruwang pipino, kamatis o gisantes sa lata.

Sawaawon: catsup, Perrins sauce, Worcestership sauce, o French dressing. Ang mga ito ay mabibili nang nasa bote.

KARNE NA MAY BURONG MUSTASA

1/2 kilong karneng baka
3 puswelong burong mustasa toyo

Paghiwa-hiwalin nang tig-1 pulgada ang pakuwadrado ang karne. Ibabaw sa toyo nang ilang sandali bago iprito sa kumukulong mantika. Kapag mapula na ay ibuhos ang pinagbabarang toyo at ihalo ang burong mustasa na pinaghiwa-hiwa (1 pulgada rin ang laki). Hayagang kumulo hanggang sa lumambot at ihain nang mainit pa.

KALDERETA (karne)

1 kilong karne
2 latang liver spread
1 latang gisantes
4 na patatas
1 sibuyas
2 butil na bawang
2 kutsarang paminton
2 siling labuyo
pamintang durog, suka, asin

Hiwalin nang malilit ang karne. Igisa ang bawang at sibuyas, ihulog ang karne at sandaling pagulungin sa mantika. Timplahan ng suka, pamintang durog, asin, at kaunting tubig. Hayagang kumulo hanggang sa lumambot ang karne. Plessin ang sili at isama. Ihalo ang liver spread at patatas na hiniwang patipak. Kapag luto na ang patatas ay ibuhos ang gisantes. Minasang pagkulo lamang ay hangin na.

KALDERETANG ESPESYAL (kambing)

1 kilong karne ng kambing
2 sibuyas
3 kamatis
1/2 kilong patatas
1 latang gisantes
1 latang sili (sa lata)
2 kutsarang paminton
2 butil na bawang
1/4 kilong atay o 2 latang liver spread
1 itlog na nilaga
2 siling labuyo
suka, pamintang durog, asin

Hiwan ang karne nang katamtamang laki. Igisa ang bawang, sibuyas, at karne. Timplahan ng suka, paminta, asin, at siling labuyo. Ihulog din ang sili sa lata na hiniwa nang pahaba at maninipis. Pakuluan hanggang sa lumambot ang karne. Tunawin sa sabaw ang paminton at ihulog ang patatas na hiniwang pakuwadrado. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng atay na inihaw muna bago cinikdik at kinatas. Kapag malapit nang hanguin ay saka isama ang gisantes. Ipalamuti sa ibabaw ang hiniwang itlog na nilaga kapag naka-lagay na ang kaldereta sa bandeha.

KALDERETANG PATO

2 pato
1/2 keso (sa lata)
3 sibuyas
6 na kamatis
1 latang Pork & Beans
1 chorizo de Bilbao
1 kutsarang olive oil
1 puswelong sweet pickles
2 kutsarang mantikilya
1 boteng Seven-up o kaya'y 1/2 boteng serbesa
1/2 boteng Pepsi-cola

toyo, paminta
asetonan

Himulmulan at linisin ang pata, pagputul-putulin. Hiwain nang pakuwadrado ang kamatis at sibuyas. Pina ang gawing hiwa sa chorizo. Pagtama-samahin ang lahat sa sangkap at pakuluan sa kasero la hanggang sa lumambot.

MENUDO

- 1/2 kilong baboy
- 1/4 kilong atay
- 2/3 puswelong garbanzos
- 2 patatas (karanwang laki)
- 2 sibuyas
- 3 kamatis
- 1 silling pula (malaki)
- 2 butil na bawang
- toyo, atsuwete, asin

Kalahating pulgadang pakuwadrado ang gawing hiwa sa baboy at atay, gayon din sa patatas. Pina ang hiwa sa sibuyas at kamatis. Pahaba at manipis nang bahagya ang hiwa sa sili. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang baboy at makaraan ang ilang sandaling pagkulo sa mantika ay timplahan ng kaunting toyo. Takpan at bayang kumulo nang ilang sandali bago sabawan ng isang puswelong tubig at saka palambutan. Isama sa pagpapalambot ang sili upang lumasang mabuti sa salsa. Papulabin sa pamamagitan ng katas ng atsuwete. Kapag malapit nang lumambot ang baboy, ihulog ang patatas at garbanzos. Ang garbanzos ay dapat munang ilaga at alisan ng balat. Sa huli ang paghuhulog ng atay at bustuhin na ang timpla nang naaryan sa panlasa nang sandaling pagkulo lamang ay hangulin na upang hindi tumigas ang atay.

MENUDO DE RABO (Espesyal)

- 1 maliit na pata ng baka
- 1 chorizo de Bilbao
- 4 na patatas (karanwang laki)
- 1 puswelong garbanzos
- 1 carrot
- 2 silling pula't berde (malalaki)
- 2 sibuyas
- 1 latang tomato sauce
- 4 na kamatis (sariwa)
- 3 butil na bawang
- atsuwete, toyo, asin

Palambutin ang pata sa kaunting tubig. Kapag malambot na'y hiwain pakuwadrado (kalahating pulgada). Gayon din ang paghiwa sa patatas at carrot. Pahabang maki-kulid ang gawing hiwa sa chorizo. Pinong hiwa ang sa sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang pinaghiwahiwang pata at chorizo. Huwag tiimplahan agad ng toyo sapagka't may kaalalan ang chorizo at kakatas iyon sa sabaw. Ang isabaw ay ang pinaglagaan ng pata. Papulabin sa pamamagitan ng atsuwete.

Kapag malambot na ang pata, ihulog kaagad ang garbanzos at patatas upang hindi gamong malabog ang pata. Sa huli ihulog ang carrot at malasado lamang ang gawing luto nito. Tikman at timplahan ng toyo kung malabang pa.

MURKON

- 1 kilong karne ng baka
- 1/4 kilong giniling na baboy
- 1 puswelong giniling na hamon
- 1/2 puswelong sweet pickles (hiwahiwang maliit)
- 2 itlog na manok (luto)
- 1 itlog na manok (hilaw)
- 1 chorizo de Bilbao
- 1/4 puswelong ginadgad na keso de bola
- 1 maliit na kahong panas

1/4 puswelong olives

toyo, kalamansi, asin, paminta

Hiwain nang manipis ang karne (1/4 pulgada ang kapal) at ibabad sa kaunting toyong may kalamansi, asin, paminta. Paghaluin ang lahat ng sangkap, maliban sa chorizo, lutong itlog, at olives. Ilalag ang pinaghalong sangkap sa karne at itoyos sa ibabaw nito ang itlog ng manok (luto at pinag-upat na hiwa), chorizo na pinag-upat din ang hiwa, at olives na pinagdala sa hiwa. Bilutin pagkatapos ang karneng may sangkap at talian ng makapal na susukid upang hindi humulagpos. Ilaga pagkatapos sa sabaw na gamito ang timpla. 2 puswelong tubig, 1 sibuyas na hiniwang pino, 1 latang malut na tomato sauce, 3 butil na bawang (dinikdik nang pino), 1 malut na dahong laurel, suka, toyo, at pamintang durog. Pakuluan hanggang sa lumambot ang karne. Sa paghahain, hiwa-hiwa ang murkon at buhasan sa ibabaw ng saluang pinaglagaan dito.

PAGLULUTO NG HAMON

=====

pamintang buo

bawang

dahon ng laurel

kanela

=====

toyo

asukal

"clavo de comer"

Hugasan ang hamon at ilagay sa isang hinugasang basyang lata ng gas. (Tiyaking malinis ang lata at wala nang amoy-gas). Lagyan ng tubig at pakuluan. Pagkatapos ay hangulin ang hamon. Muling lagyan ng tubig ang lata at ibale rito ang mga sangkap maliban sa "clavo de comer". Hayaang nakatubog sa tubig ang hamon upang mada-

ling lumambot ito. Pakuluan.

Madaling malalaman kung luto na ang hamon pagka't maari nang tukipin ang balat nito. Hangun at ilagay sa isang malapad na pinggan o bandeha. Tusuk-tusukin ng tinidor ang buong kalamnan bago budburan ng asukal na pula at plantsahin ng pinagbogang ayanse. (Pagbagahin ang ayanse at idampi sa lahat ng panig ng hamon.) Itusok dito pagkatapos ang mga "clavo de comer" (parang mga pako). Maari na ngayong paghiwa-hiwa ang hamon.

ANG PAGHIHIWA NG HAMON

1. Ilagay ang hamon sa isang bandeha nang ang malut na dula ng hamon (o ang tubod ng baboy) ay nasa gawing kanan ng hiniwa. Itusok ang tinidor sa hawak ng kaliwang kamay sa malamang dulo at humiwa sa pamamagitan ng matatim na kutsilyong hawak ng kanang kamay ng 2 o 3 manipis na hiwa sa gilid na malapit sa huluwa.

2. Bulingin ang hamon. Ang bahaging hiniwaan ang ilapat sa bandeha upang maging matatag. Humiwa ng isang piraso buhat sa dulong malapit sa malut na dula. Patuloy na humiwa nang sagad sa buto ng maraming manipis na piraso.

3. Paragaan ang kutsilyo sa gitna (sa may buto) upang mahiwalay sa buto ang mga hiniwang manipis na piraso. Layos sa bandeha ang mga hiniwang piraso.

LONGGANISA

gintling na karneng baboy

dinikdik na bawang

toyo, asin,asukal, suka

pimiento (hiniwa nang maliliit)

pamintan (siyang magbibigay-kalay)

Ang lamad na ginagawang balutan ng longganisa ay kaulangang

Malang mabuti at ibilad sa araw upang magag magupis at malinaw. Paghaluin ang labat ng sangkap at ipalob sa lamad. Tahan ng pisal sa nait na haba.

*TAPA

Dikukin nang pino ang bawang at paminta. Kung walang pinong asin ay dikukin din ang asin at ihalo ito sa bawang at paminta bago iimpla sa manipis na karne. Makaraan ang maghapon ay tubugin ang tapa sa matabang alambre o palpat at ibilad sa araw. Ang tapang ito ay lalagat nang maraming buwan.

BURONG BABOY

Ito'y taba ng baboy na may kakabit na balat. Kailangang isang pulgada ang kapal nito upang tumalab na mabuti ang asin. Maraming asin ang ilagay at makaraan ang isang araw ay ibilad.

*TOSINO

Ang impla ay asin, asukal, at salita. Kung nais magkakulay ay samahan ng kaunting paminta. Manipis ang luwa ng karneng baboy. Hindi na kailangang ibilad ito. Paminsan-minsan lamang ay iyayangyang upang huwag uurin.

SITSARON

Pakuluhan sa tubig na may kaunting asin ang balat ng baboy. Kapag malambot na ay hangulin. Alayaang nakabitin (kung mahahabang piraso o nasa elean ang baboy) nang anin na oras o mahigil pa upang tumulong mabuti ang tubig. Pagkatapos ay ihulog sa kumulong mantika (nakalutang) at hayaan doon hanggang sa lumutong o bumaluktot ang sitsaron, (huwag hinarayng pumula ang sitsaron). Hangun ang sitsaron at palamagin. Palamagin din ang mantika at ilagay sa palayok o kaldero. Ka-

pag kapwa malamig na ang mantika at sitsaron, muling ihulog sa mantika ang sitsaron at hayaang nakababad doon nang isang linggo. Pagkatapos, hangun uli ang sitsaron at pakuluhan ang mantika. Ito ang huling paghuhulog sa sitsaron at hayaang pumula na sa mantika. Ang balat ay di magiging malutong kung di ito napalambot sa paglalaga sa tubig.

Ang mga bahagi ng baboy na mainam na gawing sitsaron, bukod sa balat, ay ang liyempo at mga butuka't babay-guya.

MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA KARNE

SA PAMIMILI NG KARNE

SARIWA ang karne kung

1. hindi masama ang amoy—hawakan ang karne at amuyin pagkatapos ang kamay sa ipinanghawak dito.

2. hindi napakalabnaw at hindi malinaw ang katas—hawakan ang karne sa isang bahagi at pisilin upang lumabas ang katas.

3. hindi maitim—maitim ang kulay ng di-sariwang karne (maliban na lamang kung karneng-kalabaw o karneng-kabaya na sadyang maitim.)

* * *

Huwag bibili ng mga manok na patay at nabalababan na, maliban kung ang manok na iyon ay sa isang malaki at mapagkakatiwalaang grocery bibihin. Ang gayon ay upang maiwasan ang paghuluto ng manok sa namatay sa sakit.

* * *

HIGIT na mainam ang karne ng baka kaysa karne ng kalabaw sapagka't higit na madaling palamutin ito at madaling lusawin ng ating panunaw.

Kung tatausin, magkatulad ang

sustansiyang taglay ng malambot at maganit na karne. Ang tangiang pagkakaiba ay nasa pagluluto. Higit na madaling lutuin ang karneng malambot kaya sa karneng maganit. Ang karneng maganit ay nagbubuhat sa mga bahagi ng katawan ng hayop na labis na "kumikilos" gaya ng mga paa, balikat, bahaging kakabit ng bunot at leeg. Malalaman ng mga mamamali kung saang bahagi ng katawan ng hayop nagbuhat ang karneng kanyang babihin sa pamamagitan ng hugas niyon at ng kakabit na buto.

SA PAG-IIMBAK NG KARNE

ALISAN kaagad ng balat ang karneng galing sa pamilihan, punasan (huwag huhugasan), at ilagay sa reprihiradora o palamigan. Sa pinakamalalimig sa panig ng reprihiradora ("freezer") ilagay ang karne nang walang takip ang sisidlang kinlalagyan nito o kaya'y babulin ng plastik na papel o wax paper.

Itago iyon sa palamigan nang isang buong praso at hindi hiwahiwang malut. Sapagka't higit na tumatagal at nananahli ang katas ng limbakang karne kung kakaunting bahagi lamang niyon ang nakalantad. Iyan ang dahilan kung bakit hindi dapat limbakin nang matagal ang galing sa karne.

Sa kabilang dako, ang karneng luto na ay dapat na may takip ang sisidlan kung itatago sa reprihiradora upang hindi tumagas at matuyo.

Kung naluto nang karne na may salsa o sabaw ang itatago sa reprihiradora, ihukod ang salsa o sabaw sa karne. Ilagay ang salsa o sabaw sa isang lalagyang may takip bago ilagay sa palamigan. Kaya, ang salsa o sabaw at ang karne ay

matatago sa palamigan nang may kabukod. Kapag ihahain na ang ulam na ito, dabas sa reprihiradora isalang sa apoy ang salsa o sabaw pagkaraang mailagay iyon sa isang kasarola. Kapag malapit nang kumulo ay ihulog ang karne. Hayag ang kumulo nang ilang sanda upang tumagas sa loob ng karne ang init at nang mapawi ang laman niyon.

Higit sa matagal ang oras na itatagang luto ng karne kung lulutuin ito sa kasalang sa apoy pagkagaling sa palamigan; kaya, alisin ito (lahang ang ilhaw) sa palamigan ilang oras bago lutuin.

Tapang karne—dapat ilagay ito sa mahahanginang lugar kahit na tuyung-tuyo ang tapa sa pagkaka-bilad sa araw.

SA PAGLULUTO

HUGASAN muna ang karne bago hiwan. Munsang paghuhugas o pagbabanlaw lamang ay tama na. Huwag ibababad sa tubig.

1. Pagpiprito

Sa pagpiprito ng manok, karne o baboy, kaalangang manit na manit ang mantakang pagpiprituhan (at ang dami ng mantuka ay sapat na tumakap sa piprituhan) bago ihulog ang mga ito. Takran ang kawali. Sa gayong paraan ay hindi matatoyantang at maluluto pati loob ng piprito nang hindi itigas ito. Nawawala ang linamnam ng laman kapag sapakatagal ang pagpiprito nito sa mantuka.

* * *

ANG kustilyas ay sadyang piprituhan. Pumili ng baboy na bata pagka't madali itong lumambot. Manipis ang balat ng baboy na bata.

Kung matanda ang baboy, pakuluhan ang kutsilyas na piprituhan sa kaunting tubig na may asin, suka, paminta't bawang upang ito'y lumambot nang bahagya bago iprito.

Maari ring sa tubig na may asin na lamang palambutin ang kutsilyas.

. . .

ANG karne ay di dapat prituhin nang makapal ang hiwa maliban na lamang kung ito ay tenderloin steak o pinakamalambot na laman ng baka. Kailangang manipis ang hiwa ng ipipritong karne upang madaling maluto. Makailang ulit na laktarin ng likod ng kutsilyo ang karne.

. . .

ANG mga manok na sisiw pa lamang ang nababagay na piprituhin pagka't madaling lumambot ang mga ito sa kumukulong mantika.

2. Paglalaga

Kung magpapalambot ng karne't baboy ay huwag gaanong lalakasan ang apoy. Maraming oras nga lamang ang maaksaya nguni't hindi na masarap at mananatiling makakas ang karne kung ito ay luluto sa nang mahina ang gatong sapul sa simula.

Ibabay sa pagpapalambot ng karne, baboy, o manok ang sibuyas bumay o puno ng sibuyas na mura at kaunting asin upang lumasa ang sibuyas at ang alat hanggang sa pinakamalut na humaymay ng karne.

. . .

ALISIN ang tuka, palang, at mga balahibo ng ulo ng manok. Biyakin ang bungo, at isama sa pag-

lalaga ng karne o manok upang matungo sa sabaw ang sustansya ng utak. Hindi man maisasama sa pagbahain ang ulo ay makadaragdag naman ito sa sustansya ng sabaw.

3. Pag-ihaw

Higit na magiging malinamnam at makatas ang inihaw na karne kung papahiran muna ng mantika iyon bago libaw.

* 4. Pagluluto ng atay

Ang atay ng baboy o ng baka ay hindi dapat pagtagalin sa apoy nang hindi tumigas at mawala ang ibang sustansya. Kailangang malasado lamang ang pagluluto ng atay.

Kulapulan ng arinang may tumplang kaunting asin at paminta ang atay bago prituhin. Pagpula nang bahagya ay hanguin na.

. . .

Sa pag-ihaw ng atay, lagyan ng kaunting asin at isalang sa baga. Huwag hiniyaying matuyo at pumula ang kumakatas na dugo nito kundi'y malalulong masyado. Pagaan pagkatapos ng dayap o kalamansi upang lalong sumarap.

Sa pag-aadobo ng karne nang may kasamang atay, palambutin muna ang karne't baboy, prituhin at muling ibalik sa sabaw, saka ihulog ang atay kung malapit nang hanguin.

* 5. Subukin at masarap...

SA pagluluto ng barbecue, gamitin ang pineapple juice sa halip na suka, bilang panimla. Maraming dinakdik na bawang at paminta ang ihalo.

LAGYAN ng asin ang manok na

pinaghwa-hwa, palambutin sa Ser-
ven-up na may timplang patis, bago
pritubin.

. . .

SA pagluluto ng adobo, papula-
hin sa mantika ang bawang upang
hindi naglalasang pinakuluan la-
mamang sa suka't asin ang manok o
baboy. Kapag malapit nang lu-
mambot ang karne, alisin sa sa-
baw at pritubin ang mga ito nang
kasama ang bawang.

. . .

Maraming sustansiyang ibinibig-
gay sa katawan ng tao ang mga la-
mamang-loob ng baka at baboy, tulad
ng bituka, puso, bage, dugo, talung-
kaluna ang atay. Kaya, kahu't min-
san o makalawa sa isang buwan ay
ihain ang mga ulam na tulad ng
dinuguan, goilo, kari-kari (may bi-
tuka), at iba pang mga lutong may
sahog na mga lamang-loob ng baka
o baboy.

. . .

Lutuing mabuti ang baboy. Hu-
wag kainan man idudulot iyon nang
"Inulay-sariwa" pa at malasado ang
pagkakaluto. Ang baboy, kung
mumam, ay nagtataglay ng ilog ng
bulot. Kinakailangan ang matagal
sa pagluluto bago mapatay ang
mga ilog sa iyon. Kapag nakain
at nakapasok sa katawan ng tao
ang mga ilog na natutun, iyon ay

magiging bulat at maaaring pag-
mulan ng sakit na tinatawag na
trichinosis.

✕ HINDI masasayang ang laman
(baboy o karne) na natira sa na-
laga. Alisin sa sabaw ang baboy
o karne, hawain nang maliit. Mag-
hiwa rin nang pinung-pino ng sibu-
yas at kamatis. Igisa ang bawang,
sibuyas, kamatis. Ihulog ang ba-
boy o karne. Timplahan ng toyo
samahan ng kapihasang dahon ng
laurel. (Kapihasang dahon ng lau-
rel lamang pagka't maglalasang
gamot ang ulam kapag napakara-
mi ang ilalagay.) Papulahan sa
pamamagitan ng kataas ng atsuwele.
Masarap sa putabe ito na hindi
cakalating laman ng natirang ulam
lamang.

. . .

PARAAN NG PAGLILINIS NG MANOK

1. Basain ang pinatay na manok
upang madaling tablan ng tubig sa
pagbabani.

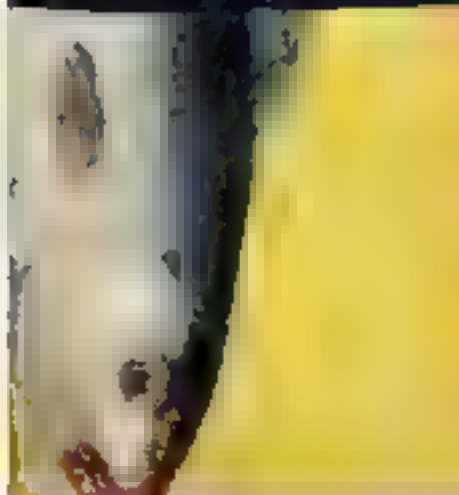
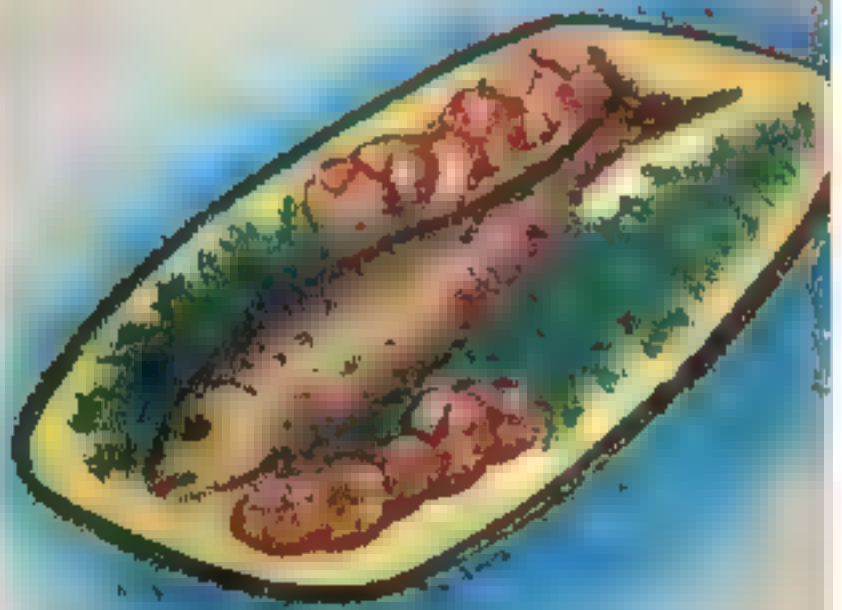
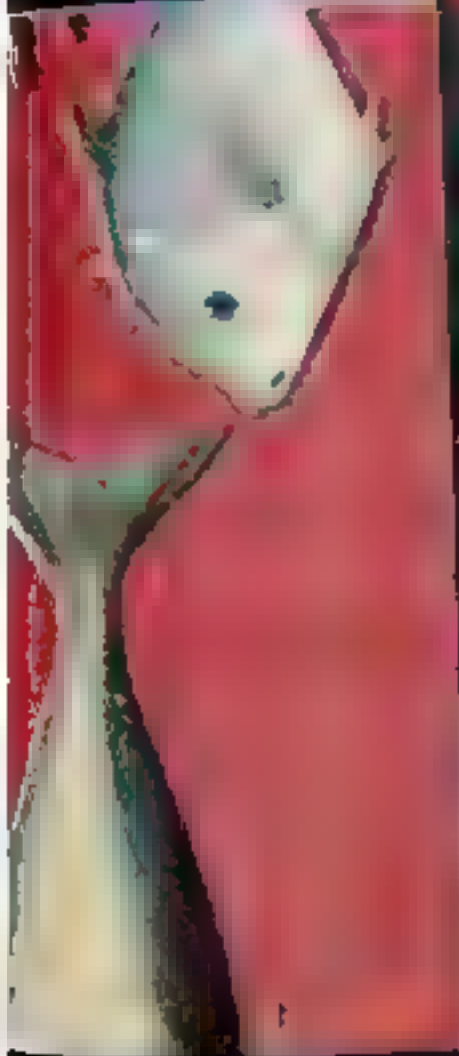
2. Banlian.

3. Himulmulan.

4. Salabin sa apoy upang maw-
nog ang naiwang maliit na bala-
hibo. Huwag patatagalin sa apoy
upang hindi umitim.

5. Kuskusin ng asin, bugasan,
ahain ang bituka, at pagputul-putu-
lin.

Iba't ibang lutuin buhat sa
ISDA



PINASINGAWANG APAHAP (na may mayonesa at mga gulay)

- 1 apahap (katamtaman ang laki)
- 1 puswelong ginayat na repolyo
- 1 puswelong ginayat na abikawalas
- 1/2 puswelong sibuyas na mura (hiniwa nang maliliit)
- 2 kamatis (katamtaman ang laki)
- 1/2 puswelong sweet mixed pickles (hiniwa nang maliliit)
- 1/2 latang sili sa lata (hiniwa nang pahaba)
- 1 illog ng manok (lato)
- 1/2 puswelong mantikaasin

Kalutunan at binisin ang apahap. Lagyan ng asin. Itabi. Paghaluan ang mga pinaghiwa-hiwang gulay (mahaba sa sili at illog), timplahan ng kaunting asin at sabaw ng pickles. Pasingawan ang isda nang kasama ang mga gulay, manikulya at 1/2 puswelong tubig. Pagkalulo'y hangun sa sabaw at palamigin.

Kopag malamag na ang isda, ilagay sa malaking bandeha at pahuan ng mayonesa ang ibabaw. Palamutihan sa ibabaw ng pinaghiwa-hiwang illog at sili. Haluan din ng mayonesa ang mga gulay at ilagay sa gilid ng isda. Palamigin sa refrigerator.

BAKALAW

- 1 kilong bakalaw o daing na talakitok o barakuda
- 4 na patatas
- 1 tasang garbanzos
- 1 latang tomato sauce o 5 ka mata
- 2 sibuyas na malalaki
- 2 butil na bawang (pinipit)
- 1 latang pimiento o 2 malalaking sili ng pula
- 4 na kutsarang salad oil

1/4 na kutsarang durog na paminta
1 kutsarang arina
atsuwete

Magdamag na ibabad sa tubig ang bakalaw o daing upang mabawasan ang alag. Kinabukasan, banlian ang bakalaw. Himayin at alisan ng link. Hiwaing pahaba ang mga patatas at pritubin. Ilaga ang garbanzos at alisan ng balat. Igisa sa salad oil ang 2 butil na bawang, sibuyas, at kamatis na hiniwa nang pino. Isunod ang sili na hiniwa nang pahaba. Lagyan ng kaunting tubig at pakulun hanggang sa maglatik ang sibuyas at kamatis. Ihulog ang garbanzos at patatas. Papulahin ang atsuwete sa 1/2 puswelong tubig saka tunawin dito ang arina. Isabaw ito sa nasa kawali at ihulog ang lunmay na laman ng bakalaw o daing. Haluan hanggang sa kumulo at lumapot. Timplahan ng pamintang durog upang mawala ang lansa ng bakalaw.

Maaring gamiting panggisa ang karaniwang mantika o cooking oil sa halip na salad oil. Iban ang bakalaw nang mainit pa.

ESKABETSENG TAGALOG

- 3 o 4 na isdang piniritto (hasa-hasa, lapad, o talakitok)
- 1 sibuyas (katamtaman ang laki)
- 2 butil na bawang
- kuprasang luya
- asukal, nuka, asin

Hiwang panggisa ang gawing hiwa sa sibuyas. Makitid at maha-habang parang palito ang gawing hiwa sa luya. Igisa ang pinipit na bawang, luya, at sibuyas. Isabaw ang sukang timplahan ng asin, asukal, at kaunting tubig. Huwag babalan hanggang hindi kumukulo. Ihulog ang isda at matapos kumulo nang ilang sandali ay tikman.

kung hindi pa nahuhusto sa pan-lasa, dagdagan ng asin, asukal, o suka

ESKABETSENG MAKAW

- 1 isdang lapulapu, apahap, o talakitok (katamtaman ang laki)
- 1 sibuyas
- 1 puswelong ginadgad na papa yang hilaw
- 1 siling puja (malaki at sariwa)
- 3 butil na bawang, kapisasong luya
- suka, toyo, asin, asukal
- kaunting arina o gawgaw

Linisin ang isda at lagyan ng asin. Timplahan ang suka ng toyo, asin, at asukal. Palaputin ito sa pamamagitan ng gawgaw o arina. Pakuluin. Igisa ang bawang, luya, at sibuyas. Isunod agad ang hiniwa-hiwang ali (pahaba't makitid) at ginadgad na papayang hilaw (na nilamang nang may asin at binanlawan). Ang mga sahog na ito'y kailangang makasado lamang. Mangun kaagad at prituhin ang isda. Ilagay sa bandeha ang bagong pritong isda, ipalamuti sa libaw ang ginisang sangkap at libaw dito ang mainit na salsa (yang sukang pinalapot). Ihain nang mainit pa.

LUMPIYANG MAKAW (Isda)

- 3 isdang dalagang-bukid
- 1/2 puswelong kintsay
- 1 malit na kahong pasas
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 20 balat ng lumpiya
- toyo, paminta

Linisin ang isda at pasingawan. Pagkatapos, himayin at alisin ang mga tinik. Hiwain nang maliliit ang kintsay. Timplahan ng toyo at paminta. Pakuluin. Bago hangun ay

ihalo ang pasas. Paglamig ay bantuin sa balat ng lumpiya nang malaki ng daliri. Sawsawan: sweet sour sauce.

REBOSADONG ISDA

Malaman at malaki ang nababagay na isda sa lutong ito. Ngunit maaari rin ang sariwang dilis.

Kapag malaking isda ang iluluto, kaluksan, ihulalay ang laman sa malaking tinik sa pamamagitan ng matalim na kutsilyo. Lagyan ng asin at budburan ng kaunting pamintang durog ang laman. Maqbati ng isa o dalawang litrog ng manok (naayon sa dami ng isdang iluluto), haluan ng kaunting arina o corn-starch, at timplahan ng kaunting asin. Pagulungin dito ang isda bago ihulog sa mantikang kumukulo. Prituhin hanggang sa pumula.

Kung sariwang dilis ang iluluto, alisan ng ulo ang diha, ibuka ang likod at alisin ang tinik ngunit itwal ang buntot. Sa pamamagitan lamang ng kamay ay maaari nang ibuka ang likod nito. Anan at budburan ng pamintang durog at tulad din ng cinaqawa sa malaking isdang rebosado, pagulungin sa binatang litrog at arina bago prituhin.

Ang sawsawan: catsup, mafron, sweet sour sauce, white thin sauce, o toyo't kalamaman.

Samentala, kung hihiwain nang pakuwadrado (1 pulgadang lak.) ang isdang gagawing rebosado at sasamahan ng pickles ay maipang-ulam sa tinapay.

Gamito ang gawin: hiwain nang makapal ang sweet pickles. Kapag walang sweet pickles at pipino ang gagamitin, unahing paghiwa-hiwa in ang pipino. Pakuwadrado ang b

wa (1 pulgada ang laki at 1 sentimetro ang kapal). Ibabaw sa sukatang may timplang asin at asukal.

Linisin ang isda at hiwang tulad ng pipino. Lagyan ng asin. Bati-hin ang itlog nang kasama ang gawgaw. Isa-isa ng ihulog dito ang pinaghwa-hwang isda bago pritu-hin. Isa-isa ng tusukin ng palilo nang may kasamang pickles o pipino. Ihain nang nangakatusok sa tinapay pan-Amerikano o bonete. Matatagpuan ito sa maliit na handa-an.

Sa halip ng isda, masarap ding karneng baboy ang lutuin nang tulad nito. Matapos tusukan ng palilo nang may kasamang pipino, isahok sa sweet sour sauce bago itusok sa tinapay.

APRITADANG DALAG

- 1 dalag (karaniwan ang laki)
- 2 sibuyas
- 5 kamatis
- 2 siliing pula (malalaki)
- 4 na patatas
- 2 butil na bawang
- toyo, darog na biskotso, atsuwete

Kalikiskan ang dalag. Banlin ng maliit na suka upang malisin ang laman. Linisin ang tiyan at posta-postahin. Lagyan ng asin, at makaraan ang ilang sandali'y pritu-hin nang malasado.

Hiwain nang pakuwadrado ang kamatis, sibuyas, patatas, at sili. Prituhin ang patatas. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at sili. Timplahan ng kaunting toyo at tubig. Samahan ng kaunting katas ng atsuwete. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y isama ang isda at pinatlong patatas. Palaputan sa pamamagitan ng pinulbos na biskotso. Pakuluan nang limang minuto at hanguin.

PINANGAT NA TALIMUSAK

Lamasin sa kaunting asin ang talimusak upang maalis ang kaliakla. Ilagay sa kaserola. Timplahan ng toyo, kalamansi at isang kutsarang mantika. Pakuluan nang limang minuto.

Matitimplahan din ito ng asin, kaunting tubig, at isang kutsarang mantika. Sa ibabaw ay lagyan ng hinuwa-hwang kamatis o kamayas o sampalek na hilaw.

PUTSERONG DALAG

- 1 dalag (karaniwang laki)
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 3 sagling na saba
- 2 patatas o kamote
- 1/2 puswelong nilagang garbansos
- 1 talong
- 2 butil na bawang
- P0.05 na petsay
- 0.05 na repolyo
- 0.05 na upo
- patia, sabaw-ainsing
- atsuwete, betsin

Kalikiskan, linisin, at posta-postahin ang dalag. Lagyan ng kaunting asin at pritu-hin nang malasado.

Pagdalawahing hiwa ang bawat tangkay ng petsay at malalaking pakuwadrado ang hiwa sa repolyo at upo. Ilaga ang sagling. Pakuwadrado rin ang hiwa sa sibuyas at kamatis.

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Timplahan ng kaunting patas bago ibuhos ang sabaw-ainsing. Pagkulo'y ihulog ang patatas o kamote (buo) at talong. Kapag inaakalang maluluto na ito ay ihulog ang upo. Hanguin ang talong, itabi. Makaraan lamang ang ilang sandali'y ihulog na ang lahat ng gulay at dalag. Balutan ang sa-

ging at isama. Hanguin pagkatapos makuluhan nang ilang sandali upang maging malasado lamang ang pagkakaluto ng gulay. Ihain nang mainit pa.

Sawsawan: balatan ang nilagang talong, hiwang malilit, ihalo rito ang 2 dinikdik na butil na bawang at timplahan ng asin at suka.

BOLA-BOLANG DALAGANG-BUKID

- 2 dalagang-bukid (malaki)
- 1 tangkoy na kintsay (P0.05)
- 2 kutsarang gawgaw
- 2 itlog ng manok
- toyo, pamintang durog

Linisin at pasingawan ang isda. Himayin at alisan ng tinik. Timplahan ng toyo at paminta. Gayatin nang pino ang kintsay at ihalo sa isda. Ihalo rin ang 1 binating itlog. Gawing bola-bola at pagulungin sa nalalabing binating itlog na may gawgaw. Ihulog sa kumukulong mantika at papulatin.

Maululuto ring tulad nito ang kahit na among klaseng isda na malaman at hindi matinik, tulad ng bangos.

Sawsawan: toyo't kalamansi o sweet-sour sauce.

BOLA-BOLANG BIYA

- 2 biya na may katamtamang laki
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 1 itlog
- 1/4 puswelong ginadgad na kenong pula
- 1/2 puswelong pinatbos na biskotao pamintang durog

Linisin ang biya at pakuluhan nang ilang saglit sa kaunting tubig na may asin. Himayin at alisin ang mga tinik. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis (hiniwang pino) at

ihalo ang isda. Timplahan ng paminta. Hanguin at isama ang ginadgad na keso. Pagbilug-bilugin nang malilit at pagulungin sa binating itlog; pagkatapos ay sa pinatbos na biskotao naman pagulungin. Prituhin sa mainit na mantika banggang sa pumula.

Sawsawan: toyo't kalamansi o sweet-sour sauce.

SUWAM NA BIYA

- 3-4 na biyang sariwa
- 2 butil na bawang
- 1 sibuyas
- kapirasong luya
- dahong sili
- patis, sabaw-sinaing

Kaliskisan ang biya at linisin. Igisa ang bawang, luya (hiwang parang palito), at sibuyas. Timplahan ng kaunting patis. Makaro ang kumulo nang ilang sandali'y lubos ang sabaw-sinaing (3 puswelo). Pagkulo'y ihulog ang isda at dahong sili. Tikman at kundi pa naayon sa panlasa'y dagdagan ng asin. Ihain nang mainit pa.

RELYENONG BANGOS

- 1 bangos (malaki)
- 2 sibuyas
- 3 kamatis
- 1 itlog ng manok (hilaw)
- 2 nilagang itlog ng manok
- 2 butil na bawang
- 1 kahong pasas
- asin, pamintang durog

Linisin ang bangos, hiwain ang likod at dito pararin ang dalang laman. Kayurin ng kutsara ang laman upang mahiwalay ito sa balat ng isda. Himayin ang laman at alisan ng tinik. Pahiran ng toyo ng may kalamansi ang balat at ulo ng bangos. Igisa sa mantika ang bawang, sibuyas, at kamatis na hini-

wa nang pino. Ihulog ang hinimay na laman at timplahan ng toyo't paminta. Isama ang pasas. Hanguin bago ihale ang binating illog.

Ipalamas sa loob ng balat ng isda ang ginisang sangkap nang nakapaginta ang 2 buong nilagang illog. Sikatking mabuti at tabin ang biyak sa likod ng isda. Prituhin nang nakalubog sa kumukulong mantika.

Sawsawan: catsup, maiten, o toyo't kalamansi.

LITSONG BANGOS

- 1 bangos (karaniwang laki)
- 1 sibuyas
- 3 kamatis
- dahong-saging
- asin

Linisin ang bangos nguni't huwag kakalikisan. Biyakin sa likod at kunin dito ang bituka. Lagyan ng asin ang loob at labas ng bangos. Hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis, pagsamahin at timplahan ng kaunting asin. Ipaloob ang mga ito sa tiyan ng bangos. Balutin ng dahong-saging (sinalab muna upang huwag mapunit) ang bangos at talian. Lihaw ito sa bago hanggang sa lumutong at halos masunog ang dahong-saging. Ihain ang bangos (alisin ang dahon) nang malut pa. Sawsawan: toyo at kalamansi o katas ng kalamansi at bagong na alamang.

SINIGANG NA BANGOS

- 1 bangos (katamtaman ang laki)
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 puswelong kangkong (putul putol)
- 1 siliing berde
- sampalok
- asin, sabaw-sinang

Lutuin sa kaunting sabaw-sinang ang pangang, hanguin, at katasin. Isama sa sabaw ang katas na ito. (Sa halip na sampalok ay mapang-asim din ang kamayas, humog na bayabas, kalamansi, hilaw na mangga, hinoq na santol, bulaklak o talbos ng sampalok.) Ihulog ang sibuyas at kamatis na malalaki ang hiwa. Timplahan ng kaunting asin. Pagkulo ay ihulog ang gulay (masasamahan din ng dahon ng malunggay, labanos, at talbos ng kamote), at dagdagan ng sabaw. Pakulun at kapag lanta na ang gulay ay isama ang pinagposta-postang bangos. Ihulog din ang sili. Ihain nang mainit pa.

SARSIYADONG BANGOS

- 1 bangos (katamtaman ang laki)
- 2 sibuyas
- 5 kamatis
- 2 butil na bawang
- atsuwete, asin

Linisin ang bangos, pagposta-postahin, at lagyan ng asin. Prituhin, itabi. Hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis at hayaang maglatik sa kaunting tubig at katas ng atsuwete. Kapag naglatik na ang salsang ay ihulog ang bangos. May asin ang bangos kaya hayaan manang kumulo nang ilang sandali bago tikman at timplahan kung matabang sa alat.

TOTSONG BANGOS

- 1 bangos (katamtaman ang laki)
- 2 sibuyas
- 4 na pirasong tahure
- 2 butil na bawang
- kapihasang luya
- suka, kaunting tubig

Linisin ang bangos at pagposta-postahin. Lagyan ng asin. Pritu-

hin at itabi. Durugin ang tahure at timplahan ng suka at tubig. Papulahan sa manbika ang luya (hiwang parang palito), pinutpit na bawang, at ihulog ang sibuyas (hiwang panggisa) Iubos ang sabaw, pakuluin nang sampung minuto at ihulog ang bangos na pinirito. (Maaaring samahan ito ng kamatis nguni't huwag paabutin sa kinabukasan pagka't mapapanis)

PRITONG BANGOS (May palaman sibuyas at kamatis)

- 1 bangos (katamtaman ang laki)
- 1 sibuyas (katamtaman ang laki)
- toyo, mantika

Hiwain sa libod ang bangos (huwag saagarin banggang buntot) at dito dukutin ang bituka. Linisin ang tiyan. Huwag kakalikasan libod nang ilang sandali sa toyo. Hayang malagyan ng toyo pati ang loob ng tiyan. Hiwain nang puno ang sibuyas at kamatis. Pagbalutin at timplahan ng kaunting asin ang pinaghalang mga sangkap. Pagkatapos, ipalaman sa bangos. Ihulog ang bangos sa sagan at kumakulong mantika. Kapag maakalang mapula na ang kabilang panig, bilingin upang ang kabilang panig naman ang mapapula. Iubos sa bandeha nang kamatis ang kaunting mantikang pinagpritubam.

BANGOS NA LUTO SA TAWSI

Tulad din ng pagluluto sa luto, nguni't sa halp na tahure ay tawsi ang isahog.

BANGOS NA GINISA SA MISO

- 1 bangos (karaniwang laki)
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang

1 siling berde

- 1 puswelong dahong mustana (3 pulgada ang hiwa)
- miso (halagang P0.10)
- sampalok o kanyas
- sabaw-sinaing, patis, asin

Linisin ang bangos, pagpostahan, at itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, isinod ang miso at timplahan ng kaunting patis. Pagkulo ay lagyan ng kaunting sabaw-sinaing. Luluin dito ang sampalok, hanguin at katasin lahat sa sabaw ang katas nito. Ilagay sa ibabaw ng sabaw ang gulay, asin, at bangos. Takpan at hayang kumulo nang ilang sandali. Dagdagan ang sabaw-sinaing at pagkulo'y tikman. Kung matobang sa panlasa ay timplahan pa. Maaaring samahan din ito ng kangkong at labanos.

PESANG BANGOS

- 1 bangos (karaniwang laki)
- P0.05 na sibuyas na mura
- P0.05 na petsay
- P0.05 na repolyo
- P0.05 na upo
- 1 kutsaritang pamintang buo
- kapisang luya
- sabaw-sinaing at asin

Linisin ang bangos, pagpostahan at itabi. Isama sa sabaw sinaing ang luya (hiwang maninipis at pabilog), pamintang buo at ang pinakpuno ng sibuyas na mura. Pakuluin nang ilang sandali. Ihulog ang mga gulay. Kapag malasado na'y hanguin at ang ihulog naman ay ang bangos. Tikman at kung hindi pa naayon sa panlasa ay timplahan ng asin. Timplahan din ng kaunting betsin.

Ang dahulan kung bakit kailangang hanguin ang gulay bago ihulog ang bangos: hindi dapat malutong mayado ang gulay. At kailang

manirwan ding nadudurog ang bangos sa pagkasandok kapag kahalalo ang gulay.

Sawsawang miso para sa peas:

- p0.20 na miso
- 1 sibuyas
- 3 kamatis
- 2 butil na bawang patis

Iginis ang bawang, sibuyas at kamatis (bawang pino). Isunod ang miso at implahan ng patis. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay sabawon ng kaunting tubig. Hayaan maglatik bago hanguin.

KARDILYONG BANGOS

- 1 bangos (karaniwang laki)
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 itlog ng manok asin, sabaw sinang

Lusin ang bangos at posta-postahin. Lagyan ng asin at pitubih. Itabi. Iginis ang bawang, sibuyas, at kamatis. Lagyan ng 1-1/2 puswelong sabaw-sinang o karaniwang tubig at pagkulo'y ihulog ang pantong bangos. Pakuluin nang ilang sandali at hanguin, saka ihalo ang binating itlog.

TORTANG BANGOS

- 1 bangos (karaniwang laki)
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 itlog ng pato
- 2 butil na bawang pamintang durog, asin

Lusin ang bangos at pasingawon o ipangat sa kaunting tubig na may asin. Humayin ang laman at alusin ang mga tiuk. Iginis ang bawang, sibuyas, at kamatis (pino ang luwa) at ihalo ang hinimay na bangos. Timplahan ng asing at pa-

menta. Makaraan ang ilang sandali'y hanguin na. Batihin ang isang itlog at ihalo sa ginsang sangkap. Mag-init ng kaunting mantika sa kawali at ibuhos ang kaunting binating itlog. Itagilag nang bahagya ang kawali upang lumutang ang itlog at ilagay sa ibabaw nito (pakalat) ang kaunting sangkap na iginis. Kapag inaakalang luto na ang ilalim ay mainat na hanguin. Muling lagyan ng kaunting mantika at buhusan ng binating itlog ang kawali bago ilagay nang pabaligtad ang hinangong torta. Kailangang mahina lamang ang apoy.

Isa pang paraan ng pagtortahin:

Magapin ng dahon ng saging sa isang malukong na pinggan. (Kailangang sadahin nang kaunti ang dahon sa bago upang hindi madaing mapunt.) Pakuram ang ibabaw ng dahon ng kaunting binating itlog bago ilagay rito ang iginisang sangkap (na may itlog). Mag-init ng kaunting mantika sa kawali at mainat na ilagay rito ang dahong kinasasalalayan ng tortahan. Takpan. Kung inaakalang luto na ang ilalim ng torta, hanguin at ilagay sa isang pinggan nang nakasalalay pa rin sa dahon. Buhusan ang ibabaw ng kaunting binating itlog, takpan ng isa pang dahon at sukluban ng isang pinggan. Baligtarin ang magkasuklob na pinggan upang ang hilaw na bahagi ng torta ay mapasalalay sa bagong dahon ng saging. Muling mag-init ng kaunting mantika sa kawali at malong ang binabigtad na torta. Takpan at makaraan ang ilang sandali ay hanguin. Ihain nang mainit pa nang di kasama ang dahon.

Sawsawan: catsup o toyo.

Masasabugan din ito ng 1 kahong pasas o patatas (hiwang malilit na pakuwadado at pinirito)

ADOBONG BANGOS

- 1 bangos (karaniwang laki)
- 1/2 along bawang
- suka, toyo, asin
- pamintang durog

Linisin ang bangos, posta-postahin at ibabad sa sukang tinimplahan ng kaunting toyo, asin, durog na paminta at pinipit na bawang. Magpakulo ng mantika sa kawali at prituhin dito ang bangos. Hanguin kapag mapula na. Bawasan ang mantika at papulahin dito ang pinipit na bawang, saka ibuhos ang sukang pinagbabaran ng bangos. Lagyan ng kaunting tubig. Kapag kumukulo na'y isama ang piniritong bangos at pakuluan sang ilang sandali bago hanguin.

ASADONG BANGOS

- 1 bangos (karaniwang laki)
- 1/2 puwelong toyo
- 4 na kalamansi
- 1 sibuyas

Linisin ang bangos at pagpostahin. Ibabad sa layo't kalamansi. Makaraan ang ilang sandali'y prituhin ang bangos hanggang pumula. Sa pinagprituhan ay prituhin ang sibuyas na binuwang pabilog. Kapagdaka'y hanguin ang sibuyas upang maging malasado lamang. Bawasan ang mantika bago ibuhos dito ang tolong pinagbabaran ng bangos. Lagyan ng kaunting tubig. Pagkulo'y ihulog ang piniritong bangos. Hanguin makaraan ang ilang sandaling pagkulo.

TINOLANG DAING NA KANDULI

- 1 daing na kanduli (katamtaman ang laki)
- 2 puwelong upo (binilwa sang pakuwadrado)
- 1 sibuyas

- 2 kamatis
- 2 botli na bawang
- patis, hugan-bigan

Hiwain nang pakuwadrado ang daing at ibabad sa tubig nang dalawang oras. Igisa ang bawang na buyas, at kamatis. Itabi ang mga ito bago ihulog ang daing. Paglungin ang daing sa mantika nang ilang sandali. Ihulog ang upo saka sabawan. Pakuluan muna nang maluwat at hintaying lumakip sa sabaw ang alat ng daing bago tiniplahan ng asin o patis kung hindi pa natayon sa panlasa ang alat ng sabaw. Hanguin kapag luto na ang upo.

Bukod sa daing na kanduli, magagawa ring tinola ang daing na talakitok, barakuda, o tuyong dilis.

• BIRONG DALAG

- dalag
- kanin (di gaanong luto)
- asin, angkak

Linisin at hiwain nang parang daing ang dalag. Lagyan ng asin at ipaloob sa palayok. Takpan ng kanin na may tinimplang kaunting asin at angkak. Takpan ng dahong-saging ang bibig ng palayok. Huwag buksan sa loob ng humigit-kumulang na isang linggo.

Maari ring gawing buro na tinlad nito ang bito, hipong malalakat at alakaak.

MAHANALAGANG PAALAALA UKOL SA ISDA

SA PAGBILI—Bihirang isda na ibinabad sa yelo ang mabibili sa palengke. Ang katigasan ng laman ng isda ay hindi makapagpapantay ng kasariwaan nito. Maaring tumigas na laman ng isyon dahil sa pagkakababad sa yelo. May mga

Isda na bagong kahuhuli pa lamang nang ilagay sa yelo at mayroon nang bilasa na kung ilagay sa yelo. Ang hasang at mga mata ng isda ang pagkakakilanlan ng pagkakaba. Mapula ang mga mata at mapula o matim ang hasang ng isangwang isda.

oOo

SA PAG-IIMBAK—Ang isda ay dapat itago sa pinakamalamig na panig ng rephuradora (freezer) nang may takip upang huwag mabawa ng lana ang ibang pagkainag nakatago rin doon.

oOo

PAGLILINIS NG ISDA

Pag-aalis ng kaliskis—Kahit na among pag-lingat ang gawin sa pag-aalis ng kaliskis ng isda ay hindi mawawalan ng kaliskis na tilamsik at didukit sa balat o damit ng gumagawa. Ang bagay na ito ay maiwasan kung kakaliskisan ang isda habang nakalubog ito sa tubig.

Hindi sapat na alisan lamang ng kaliskis, hasang, at bituka ang isda. Kailangang maalis ang buhay nato na siyang nagpapalansa sa isda. May mga isdang kasama na ng bituka ang buhay, nguni't mayroon ding nakapaloob sa laman ang buhay, tulad ng bangos at hito.

Ang buhay ng bangos ay nasa pinakapuno ng byan, malapit sa pisngi. Tingnan ang kroki 1. Hiwain ang bahaging itinaturo ng palaso at dukutin dito ang buhay, sa animo maliit na puso.

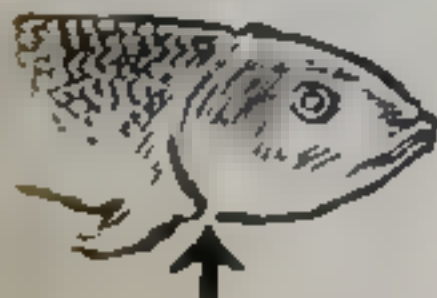
Ang buhay naman ng hito ay nasa magkabilang paypay. Sa ikalawang kroki ay makikita kung saan matatagpuan ang buhay nito. Tulad ng bangos, kailangang hiwain muna ang balat bago makuba ang buhay ng hito.

Kailangang maging maingat sa pag-aalis ng bituka ng amo mang isda, upang huwag pumutok ang apdo na makapagpapapalit sa laman ng isda. Matim na parang tinta na nakabalot sa manipis na lomad ang apdo.

PAG-AALIS NG LANSANG NG ISDA

1. Sapsap—ilagay sa palanggana, lagyan ng asin, at haluin ng sandok. Sumasama sa tubig ang lana sa gamitong paraan.

2. Hito at dalag—matapos makaliskisan at maalis ang bituka ng dalag ay buhusan ng kumutling maligamgam na sukang may asin. Pagkatapos ay maligamgam na tubig naman ang ibuhos. Gayon din ang gawin sa hito matapos maalis ang bituka.



PAGDADAING NG BANGOS—Biyakin sa likod (buhat sa ulo hanggang buntot) ang bangos. Alisan ang bituka at basang at linalin ang banyan. Anan kapag malinis na. Upang tumalab ang asin sa laman palipasan ang ilang oras bago ibabad sa sukang may bawang at pamintang durog. Sa loob ng isang araw na pagkakababad sa suka ay maraming beses na pagbibiling biligin ang bangos, upang mayapareho ang pagkakatalab ng suka sa isda. Ibalad sa araw pagkatapos.

Ang karaniwang isda ay hindi na kanlancang ibabad pa sa suka, ngunit kailangang tiyakin na ang isda ay tumatalab hanggang sa laman nito. Kung makapal ang laman ng isda ay gilitan at lagyan ng asin ang mga gilit.

Tandaan—Iwasang makulob o mabalot nang matagal ang mga isdang masanang lalo pa't hindi ganong tiya ang mga ito, pagka't malamang masura. Kahit tiya na ang isda ay ibilad ito nang ilang sandali araw-araw. Sa ganitong paraan ay hindi suena at hindi huhulas ang asin.

PAGLULUTO

Sa pagpiprito—Hintayng kumulo ang mantika bago ihulog ang isda. Hindi mabibigla ang pagkaluto ng isda kapag mainit ang mantika pagka't madaling tumalab ang kumukulong mantika sa kalut-lutang humaymay ng isda lalo't tatakipan ang karwan. Kanlangang lubog sa mantika ang isda.

Tumibigay at nawawalan ng kasa ang isda dahil sa pagkatayantay kapag maluwat na pisapupula sa malaming na mantika.

Upang mawasan ang pagpiprito ng mantika sa pagpiprito ng isda

(lalo na ng bangos), magdikit ng bukotso o bukuwit-soda o lumang tinapay na tinusta sa bago laman sa pagdidikit ang kaunting asin. Pagulungin sa pinulbos na tinapay ang bangos bago ihulog sa kumukulong mantika. Sa ganitong paraan ay higit pa ang magiging laman ng putong bangos. Maraming pagulungin ang isdang pipatubun sa arina o cornstarch.

Sa pagpapangat o pagpapakuw—hindi dapat na pakuluhan nang matagal sa sabaw ang isda. Sapin na ang 2 hanggang 3 minutang pagkulo at alisan na sa apoy upang maging malinamnam ang laman.

Sa pagpapasingaw—Ang mga isdang pinasingawan ay bakoko, apahap, at lapulapu.

May dalawang paraan ng pagpapasingaw ng isda:

1. Pagpapasingaw na kasama na ang mga sahog.
2. Pagpapasingaw na hindi kasama ang mga sahog.

Paraan—Alisan ng kalatka, bituka, at basang ang isda. Hugasan. Sandaling ibabad ang buong isda sa toyang may timplang kalamansi at kaunting pamintang durog. Isalalay sa sala-salang papat o sa "baking pan" at pasingawan sa kaldero o kawahing may mahugpit na takip. Tiyaing ang pakukuhing tubig ay hindi aabot sa isda upang manatiling malinamnam ito. Pakuluin nang 20 sandali o hanggang sa maluto ang isda.

ofo

Sagana sa "calcium" ang buong isda kaya ang malilit na isdang tulad ng dilis ay mabuti sa karawan (pagka't nakakain pati buto o tinik nito).

An illustration of a fishing net with several fish and crabs caught in it. The net is made of dark, thin lines forming a diamond pattern. There are several fish of different sizes and shapes, some with greenish-brown patterns. There are also several crabs, some of which are dark brown and others are lighter. The background is a light, textured surface.

Iba't ibang lutuin buhat sa

LAMANG-DAGAT

PINASINGAWANG TABA O ALIGE NG ALIMANGO

Pumili ng dalawa o tatlong mata-
labang alimango. Tuklapin ang ta-
lakap ng alimango nang buhay o
marwa ito. Kunin ang taba sa talu-
kap at sa katawan nito, ilagay sa
puswelo. Pigaan ng 2 dayap
na kamansi. (Higit na masarap
kung dayap ang gagamitin.) Tim-
plahan ng kaunting asin. Haluin.

Ilagay ang puswelong may taba
ng alimango sa ibabaw ng kanin
na kumuwang pa lamang ang subo
kanin. Makaraan ang ilang san-
lakap bukas at haluin. Kapag pu-
naw at lumapot nang bahagya ang
taba ay hanguin na. Higit na ma-
sarap ito kapag malasado lamang
ang pagkakaluto.

ISKABETSENG ALIMANGO

- 1 malaking alimango
- 1 sibuyas
- 1 siliing berde (pang apritada)
- 2 butil na bawang
- kapirasong luya
- kaunting arina
- loyo, suka, asin, asukal

Iaga ang alimango. Kapag ma-
karaan malasado na ay hanguin
at pag-apatang hiwa. Pipitin ang
bawang, hiwaan ang luya nang pa-
kaba at parang mga palito. Paba-
pa na ngumit hindi kakauran ang
hiwa sa sili. Panggisa naman ang
gawang paghiwa sa sibuyas. Paku-
naw ang sukang tinimplahan ng to-
yo, asin, at asukal. Palaputin sa
pamamagitan ng arina. Itabi. Igi-
sa ang bawang, luya, sibuyas, at
sili. Kapag nalanta nang bahagya
sa kumukulong mantika, ibuhos ang
tinimplahang suka at ihulog ang
alimango. Hanguin makaraan ang
long sandaling pagkulo.

RELYENONG ALIMANGO

- 2 alimangong may katamtamang
laki
- 2 itlog
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 3 patatas
- 2 butil na bawang
- kaunting pamintang durog, asin

Ihalabos ang alimango. Kapag
malasado na'y hanguin at mangat
na alisin ang talukap. Itabi ang
alimango. Hiwaan nang malilit na
pakuwadrado ang patatas at saka
prutuhin. Igiisa ang bawang, sibuyas,
kamatis, at hinamay na alimango.
Ihalo ang piniritong patatas. Tim-
plahan ng asin at durog na pamun-
ta. Makaraan ang limang minu-
tong pagkulo'y hanguin. Buhin
ang itlog. Pahiran ng kaunting bi-
nating itlog ang loob ng talukap ng
alimango bago ipalaman dito ang
ginsang sangkap. Buhusan ng bi-
nating itlog sa ibabaw at pahiran
din ng binating itlog ang ilalim nito
bago ilagay sa kawaling may ku-
mukulong mantika nang nakatiba-
ya ang talukap. Kutsarahan ng ka-
unting kumukulong mantika ang
ibabaw bago itaab at hayuang pa-
mula nang bahagya bago hanguin.

GISADONG AMPALAYA

(Lutong Makaw, may alimango)

- 2 ampalaya na may katamtamang
laki
- 2 alimango
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- tawal, kaunting arina

Ihalabos nang malasado ang ali-
mango at hinamay. Paghiwa-hiwaan
ang ampalaya at bahin. Igiisa
ang bawang, sibuyas, kamatis, at

hinimay na alimango. Timplahan ng tawel. Makaraan ang lang sandali ay sabawan ng kaunting tubig. Pagkulo'y ibulog ang ampalaya. Huwag gamong lutuan. Kapag luto na ang gulay, ihalo ang arinang tinunaw sa kaunting tubig upang lumapot ang sabaw. Hanguin. Iban nang mainit pa.

"ALIMANGO ADOBADO CON CAULIFLOWER"

- 6 alimango
- 1 1/2 kilong cauliflower
- 1 1/4 kilong repolyo
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang
- toyo
- 1 kutsarang arina

Ihalabos nang tryo ang alimango, hanguin at pag-apating putol. Basagin o pitipin nang bahagya ang mga apit. Humayin ang cauliflower, at hiwa-hiwa in ang repolyo nang pahaba't manipis nang kaunti. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis. Isinod ang cauliflower, repolyo, at alimango. Sandali lamang pagulungin sa mantika at timplahan ng toyo. Minson pang pakutuan saka sabawan ng isang puwelong tubig. Kapag nalanta nang bahagya ang repolyo't cauliflower, ihalo sa sabaw ang tinunaw na arina. Pagkulo'y hanguin.

ALIMANGO NA MAY MAYONESA

- 2 alimango
- 1/2 puwelong celery (tinadtad)
- 1/2 puwelong mani (tinadtad)
- 1/2 puwelong oves, tinadtad)
- mayonesa

Paghahin ang mga sangkap. Timplahan nang nauyon sa sariling paulasa. Ito ay masarap ipalaman sa tinapay.

KAMATIS NA MAY PALAMANG ALIMANGO

- 6 na kamatis (karaniwang laki)
- 2 alimango
- 4 na kutsarang salad oil
- 3 kutsarang suka
- mayonesa
- asin, pamintang durog

Ihalabos ang alimango at pagkulo ang manluto ay humayin ang man.

Butasan ang mga kamatis sa labaw at mangat na salukin ang mga buto sa loob upang magkaroon ng guwang ang mga iyon. Budburan ng asin sa loob at labas. Pagkaraan ng ilang saglit ay ilagay ang pataob sa isang pinggan ang mga kamatis upang tumulo ang kaka sa loob nito. Palamagan.

Pagmamahin ang suka, salad oil, asin, at durog na paminta. Ibulog sa pinagmamang ito ang hinimay na laman ng alimango sa loob ng 5 oras. Makabubuting ilagay sa prihuradora ito sa loob ng 1/2 oras na iyon.

Hanguin ang ibinabad na laman ng alimango nang patutulung buti iyon. Haluan ng mayonesa upang magkabit-kabit ang mga laman ng alimango. Ipalaman sa pagkatapos sa mga kamatis na ibinabanda.

RELYENONG ALIMASAG

- 4 na alimasag (matatada at matatamang laki)
- 1 itlog ng manok
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 1 butil na bawang
- pamintang durog, asin

Ihalabos nang malasado ang mga alimasag. Mangat na tuklayin ang talukap at itabi. Humayin ang mga laman ng alimasag. Igisa sa mantika

ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isinod ang laman ng alimasag, timplahan ng kaunting asin at pamintang durog. Makaraan ang ilang sandali'y hangun.

Hugasan ang talukap ng alimasag, pahiran ang loob ng kaunting binating itlog at ipalaman dito ang ginsang sangkap. Buhusan sa ibabaw ng binating itlog bago prituhin sa kumukulong mantika. Kumutsa-ra ng kumukulong mantika at ibuhos sa ibabaw ng sangkap na nasa talukap. Ibaligtad ang talukap upang ang ibabaw naman nito ang maprito.

Sawsawan: catsup o mafran.

KROKITANG ALIMANGO NA MAY ABLKADO

- 1 tasang hinimay na laman ng alimango
- 2 tasang abukado (hiniwa nang pakuwadrado ng malilit)
- 1-1/2 tasang gatas na kondensada
- 3 itlog
- 2 kutsarang arina
- 2 kutsarang mantikilya
- paminta, asin
- dinurog na biskotso

Tunawin ang mantikilya at batlin dito ang arina at gatas. Timplahan ng asin at paminta. Isalang sa mabinsang apoy at huwag lulu-bayan ng pagbalo hanggang sa lumapot. Ihulog ang abukado at alimango. Minam pang haluang mabuti saka hangun. Maglagay ng kaunti sa malapad na platito at pagulungin iyon sa durog na biskotso. Ihulog sa binating itlog at minam pang pagulungin sa biskotso. Prituhin sa kumukulong mantika hanggang sa pumula.

TORTILYANG ALIMASAG NA MAY PATOLA

- 6-8 alimasag (katamtaman ang laki)
- 1 patola (katamtaman ang laki)
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 2 itlog ng manok

Ihalabos nang malasado ang alimasag sa kaunting tubig. Himayin ang laman. Igisa ang bawang, sibuyas at patola. Timplahan ng kaunting patis at isama ang alimasag. Huwag masyadong lutula ang patola. Hangun at alisin sa sabaw. (Ang sabaw na iyon ay katas mula sa patola.) Ihalo ang ginsang sahog sa binating itlog. Muling ihulog sa kawali na may kaunting malilit na mantika. Haluin. Hangun makaraan ang ilang sandali upang hindi maging tuyang-tuyo.

ALIMASAG NA LUTONG MAKAW

- 6 na alimasag (katamtaman ang laki)
- 1/2 puswelong kintsay (hiniwang malilit)
- 1 puswelong tokwa (hiwang pakuwadrado, 1/2 pulgada)
- 1 sibuyas
- 1/4 kilong repolyo
- 2 butil na bawang
- 1 kutsaritang arina, toyo

Ihalabos nang malasado ang alimasag at himayin ang laman. Papulabin sa mantika ang tokwa. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, at kintsay. Timplahan ng toyo at ihalo ang alimasag at repolyo (hiniwang pahaba'l makitid). Ihulog din ang tokwa. Makaraan ang ilang sandali ay sabawan ng 1/2 puswelong tubig at kapag lanta na ang repolyo ay itabi sa gilid ng kawali ang mga ginsang sangkap at ibuhos sa sabaw ang tinunaw na arina. Haluang mabuti ang sabaw upang magpantay ang lapot nito.

Pagkulo'y isama uli ang mga sangkap sa sabaw at hangin

TORTANG ALIMASAG NA MAY "AGRIO DULCE"

6 na alimasag (katamtaman ang laki)

1 sibuyas

2 itlog ng manok
asin, paminta

Ihalabos ang alimasag nang malasado at humayin ang laman. Igi sa ang bawang, sibuyas, at alimasag. Timplahan ng asin at durog na paminta. Ihalo ang iginisang sangkap sa binatong itlog. Prituhin nang patorta o kaya'y bulug-bulugin bago iprito. Iayos sa pinggan at buhusan ng agrio dulce o sweet sour sauce

KARI-KARING SUGPO

5 malalaking sugpo

1 puso ng saging na saba

1 talong

1 punong petsay

1 puswelong sitaw (3 pulgada ang hiwa)

1 sibuyas

3 butil na bawang

1/2 puswelong dinukdik na mani

1/2 puswelong pinulbos na binusang bigas
atsuwete

Hiwain ang sungot at dulo ng buntot ng mga sugpo. Hiwain nang pakuwadrado ang talong at puso ng saging. Kung malalaki ang dahon ng petsay, hatiin ito. Igi sa ang bawang at sibuyas. Ihulog ang puso ng saging at makaraan ang ilang sandali, sabawan ng 1 puswelong tubig na pinapulahan ng atsuwete. Kapag kumukulo na, ihulog ang talong (mahaba at hati sa gitna ang putol). Isunod ang petsay at sugpo. Dagdagan ng 2 puswelong tubig at timplahan ng asin. Kapag malapit

nang maluto ang mga gulay at sugpo, ihalo ang dinukdik na mani bigas. Ihain ito nang may kamang ginisang bagoong at kamang. Maari ring isahog sa karing ito ang mga hipong may katamtamang laki.

GINISANG HIPON AT KINTSAY (Letong Makaw)

1/2 kilong hipon (katamtaman ang laki)

1 sibuyas (katamtaman ang laki)

2 butil na bawang

kintsay (halagang P0.10)

tokwa (halagang P0.20)
toyo

Balatan ang hipon at katamtaman kaunting tubig ang dinukdik na sibuyas. Hiwain ang tokwa nang mahahabang nguni't may katamtamang kapag. Isang pulgada ang gawing hiwa ng kintsay.

Prituhin ang tokwa at bayanan pumula nang bahagya. Itabi igan ang bawang, sibuyas, hipon at kintsay. Timplahan ng toyo. Kapag malasado na ang hipon, ihulog ang tokwa. Makaraan ang ilang sandali'y isabaw ang katas ng hipon. Huwag lulubayan ng halo hanggang sa kumulo. Limang sandaling pakuluan. Magtunaw ng katas arina sa kaunting tubig at ihalo sa sabaw kapag malapit nang hangin. Pakuluan pang minsan.

CAMARON REBOSADO

1/2 kilong hipong malalaki

2 itlog

1/2 puswelong arina o corn starch
asin

Balatan ang hipon nguni't twain ang buntot. Hiwain ang likod upang bumuka at saka lagyan ng kaunting asin. Batihin ang itlog at lusawin dito ang arina. Timplahan ng asin. Itubog dito ang hipon bago

go isa-isa ang ihulog sa kawaling may kumukulong mantika. Bihangin at hanguin kapag mapula na. Ibaing nang may kasamang sawsawan at ganadgad na papayang hilaw (nilamang nang may asin, binanlawan at tinimplahan ng suka).

Sawsawan: toyo't kalamansi, catup o mafran, sweet-sour sauce.

CAMARON ALA EMBOTIDO

20 hipong malalaki
1 guhit na karneng baboy
1 malilit na latang sausage
1/4 kilong sinsal
1/4 kilong celery (kintsay Amerika na)
toyo, mantika

Alisan ng ulo at balat ang mga hipon. Itra ang buntot. Hiwain sa likod at ibabad sa toyo. Hiwain nang manipis at pahaba (singha-ba ng hipon) ang karneng baboy at ibabad din sa toyo. Pag-apating hiwa ang mga sausage, pahaba na. Makapal nang bahagya ang gawing hiwa sa celery, nguni't pahaba rin.

Magkakasamang balutin ng sinsal ang hipon, sausage, karne, at celery (tig-isa ang hiwa ang bawa't sangkap at sa hiwa sa likod ng hipon ilagay). Animo'y lumpiyang malilit o makaw ang ayos ng bawa't balot. Putubin nang nakalubog sa mantika.

Sa halip ng sinsal, mapambabalot din ang balot ng lumpiya. Manasahog din ang kintsay kung walang celery.

Sawsawan: sweet-sour sauce.

BINAGOONG NA HIPON

3 puswelong hipon (dinkdik o pinaghiwa-hiwa nang pino)
1 puswelong asin
Paghaluin ang hipon at asin. Dinkdiking mabuh at ilagay sa garapon. Palipamin ang dalawa o tatlong

long araw bago ibain.

HIPONG SAWSAWAN

Pilin ang malilit na hipon. Alisan ng sungot. Pigaan ng dayap o kalamansi. Timplahan ng asin, aling malilit (o paminta) at samahan ng hinwang sibuyas-tagalog. Ito ay masarap na sawsawan para sa inihaw na baboy o pritong lada.

ADORONG HIPON

hipong malilit o may karaniwang laki
suka, asin, pamintang durog, mga bawang

Alisan lamang ang sungot o balbas ng mga hipon at hugasan. Hugaw babalatan. Timplahan ng asin, suka, at pamintang durog. Samahan ng panipit na bawang. Kailangang matapang ang timpla nito, nguni't hindi kailangang marami ang sabaw.

Pakuluan nang ilang sandali ang hipon sa sabaw, hanguin, saka magpamint ng kaunting mantika sa kawali. Papulatin dito ang bawang sa kasama sa pagpapakulo. Itabi ang bawang at iprito naman ang mga hipon. Tustahin nang bahagya. Ibalik ang kaunting sabaw nito at hayaang kumulo hanggang sa matuyuan ng sabaw.

"PICKLES" NA HIPON

2 librang hipon
3 butil na bawang
2 sibuyas (karaniwang laki; tinadtad)
2 kutwang salad oil (o karaniwang mantika)

Igisa sa salad oil and bawang at sibuyas. Halu-haluin sa loob ng sampung minuto. Ihalo ang mga hipon na binalatan at inalisan ng ulo. Pakuluan sa mantika sa loob ng 7 minuto. Hanguin at palamigin.

Samantala, paghaluin sa isang ma-

laking tason ang mga sumusunod:

- 2 sibuyas (hiniwa nang pahaba at manipis)
- 2 siliing pula (hiniwa nang pahaba at makitid)
- $\frac{1}{2}$ pusulong salad oil
- $\frac{1}{2}$ pusulong suka
- 1- $\frac{1}{2}$ kutsarang asin
- $\frac{1}{4}$ kutsarang dry mustard
- $\frac{1}{4}$ kutsarang pamintang durog

Ilagay sa pinaghalang iyon ang iginasang hipon. Hayoang nakalubog sa mabuti ang mga hipon sa tinimplahang suka. Ilagay ito sa reprihodora sa loob ng isang araw, nang paminsan-minsang hinahalo. Idulot nang malamig.

ADOBONG PUSIT

- 1/2 kilong pusit
- 1/4 kilong baboy
- 1/2 ulong bawang
- suka, asin, pamintang durog

Piliin ang pusit na sariwa at may karaniwang laki. High na masarap ang may karaniwang laki kaysa malalaking pusit.

Hugasan ang pusit bago alisin ang tinik na ulo kristal sa gitna nito. Sa ganitong paraan, mahuhwalay ang ulo ng pusit sa katawan nito. Alisin ang mata o laman na nakalubok sa gitna ng ulo. Huwag nang huhugasang muli upang hindi maula ang tata na makapagpapasarap sa sabaw.

Hiwa-hiwalin ang baboy nang pokwadrado at may 1 pulgada ng laki. Unang pakuluan ito at palambutan sa sukang may tinimplang kaunting tubig, asin, pamintang durog, at pinipit na bawang. Ihulog ang pusit kapag malapit nang lumambot ang baboy.

Makaroon ang ilang sandaling pagpapakulo, batigun sa sabaw at prituhin hanggang sa pumula nang

babagya. Pagkatapos ay prituhin din ang bawang. Ihuhos ang sabaw sa kawalang pinagpntubon at ibalik dito ang piniritong mga sangkap. Minsan pang pakuluan bago hangun at ihain.

RELYENONG PUSIT — I

- 10 pusit (malalaki)
- 1 2 pusulong hipon (tinadtad)
- 1/4 pusulong kintsay (hinwang malilit)
- 1/2 pusulong singkamas (hinwang malilit)
- 1 itlog ng manok
- 1 kutsarang arina
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- suka, asin, pamintang durog

Tanggalin ang ulo ng pusit, alisin ang tinik sa gitna, at tadtarin. Palambutan ang katawan ng pusit sa tubig na may suka, asin, paminta, at pinipit na bawang. Iginang bawang, sibuyas, kamatis, hipon, at tinadtad na pusit. Ihulog ang kintsay, singkamas, at paminta. Ipo-loob ang iginasang sangkap sa katawan ng pusit. Pagulungin sa ilog na may arina at prituhin.

RELYENONG PUSIT — II

- 6 na malalaking pusit
- 1 pusulong tinadtad na hipon
- 2 itlog
- 1 sibuyas (hiwang panggina)
- $\frac{1}{2}$ pusulong tinadtad na kamatis
- 2 butil na bawang
- 2 kutsarang arina
- toyo, paminta

Alisin ang ulo at lamang-loob ng pusit. Palambutan sa pamamagitan ng paglalaga sa kaunting tubig.

Tadtarin ang inalis na ulo. Iginang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihulog sa iginasang ito ang tinadtad na ulo at ang tinadtad na hipon.

Timplahan ng toyo at paminta, ayon sa panlasa.

Ipalaman ang iginisang sangkap sa mga pusit.

Batihin ang illog at ihale ang asin. Timplahan ng kaunting asin. Probog dito ang pinalamang pusit bago iprito sa marami at kumukulang mantika.

NTLAGAT

4 o 7 malalaking palaka

2 butil na bawang

1 sibuyas

2 kamatis

kaprasong luya

alagaw at dahon ng sili

asin o patis

Balatan, linisin at paghiwa-hiwa in ang mga palaka. Gisahin ang bawang, sibuyas, kamatis, at luya. Pagkatapos ay ihulog ang ginayot na alagaw, dahon ng sili, at palaka. Lagyan ng sabaw at timplahan ng asin o patis. Pakuluin hanggang sa maluto ang palaka.

MAWIT

7 o 8 malalaking palaka

3 guhit na baboy

3 butil na bawang

suka, asin

pamintang durog

kaunting asukal na pula

Hiwain nang pine ang baboy at hale nito ang bawang na dinukdik. Timplahan ng suka, asin, at pamintang durog. Balatan ang mga palaka, alisin ang ulo at hiwain ang tiyan. Alisin ang bituka, linisin at ipalaman sa tiyan ang pinaghalong sangkap. Tablin ang hiwa sa tiyan. Muling magtimpla ng suka, asin, asukal at paminta, at saglit na ibahad dito ang palaka. Pagkatapos ay ibilad sa araw nang ilang sandali. Pritubin nang nakalubog sa mantika hanggang sa pumula.

Masarap ding isangkap ang palaka sa sotanghon. At lalong malusnam kung adobohin. Sa pag-adobo, samahan ito ng kaunting baboy.

TORTILYANG TULYA

2 tabong tulya na may karani-

niwang laki

1 sibuyas

2 kamatis

1 illog

1 butil na bawang

kaunting pamintang durog

Hugasin ang tulya. Magpakulo ng tubig at ibuhos sa tulya. Sa ganitong paraan, bubuka ang kabibi ng tulya. Kunin ang laman ng mga tulya.

Hiwain nang maliliit ang sibuyas at kamatis. Pitutin ang bawang. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang laman ng tulya at timplahan ng asin at paminta. Pagkaraan ng limang sandali, hanguin. Batihin ang illog at ibuhos ito sa ginisang tulya. Mag-init ng kaunting mantika sa kawali at itagay nang palatag ang pinaghalong mga sangkap. Gawing mahina lamang ang gatong upang hindi mabigla ang pagkakaluto. Kapag inakalang mapula na ang nasa ilalim, ibahiglad upang ang kabila naman ang pumula.

ADOBONG TULYA

2 tabong tulya

4 na butil ng bawang

suka, asin, pamintang durog

Bonlian ang tulya at kunin ang mga laman. Pakuluin ang laman ng tulya sa kaunting asin, suka, paminta, bawang, at tubig. Pagkaraan ng ilang sandaling pagkulo, hanguin sa sabaw at pagulungin sa mantika. Populahan din sa mantika ang bawang. Pagkatapos muling ibuhos ang sabaw at pakuluin.

KILAWING TULYA

- 2 tabong tulya
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang

suka, asin, pamintang durog

Banlian ang tulya at kunin ang laman. Igisa ang bawang, sibuyas, at isunod ang tulya. Timplahan ng suka, asin, at paminta. Kaunti lamang ang sabaw nito at kailangang maanghang. Makaraan ang limang sandaling pagkulo, hangin.

GINISANG TULYA NA MAY DAHON NG SILI

- 2 tabong tulya
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- kapirasong luya
- 2-3 puswelong sabaw-sinaing
- mga murang dahong sili, patis

Hugasan ang tulya. Igisa ang bawang, luya, at sibuyas. Timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang 2 sandali, ibuhos ang sabaw-sinaing. Kapag kumukulo na'y ihulog ang tulya. Ihulog ang mga dahon ng sili kapag bumuka na ang tulya. Pakuluin nang minsan at hangin kapag luant.

GINISANG MAIS NA MAY TULYA

- 1 puswelong laman ng tulya
- 1 puswelong ginadgad na murang mais
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- patis

Igisa ang bawang, sibuyas, at tulya. Timplahan ng patis at ihulog ang mais. Isabaw ang tubig na pinaglagaan sa tulya. Pakuluin hanggang sa maluto ang mais. Ihain nang malut.

GINISANG ALAMANG

- 2 puswelong sariwang alamang
- 1 sibuyas

- 2 kamatis
- 2 butil na bawang

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis (hiwang panggisa) sa maimit na mantika. Isunod ang alamang at timplahan ng asin. Hangin kapag pantay na ang pulo ng alamang.

Sa paghahain, samahan ng manibalang na bayabas, hiwa-hiwang kamayas, o tinadtad na manggang hilaw.

BAGOONG NA ALAMANG

- 3 puswelong alamang
- 3/4 puswelong asin

Pagsamahin ang alamang at asin. Haluing mabuti at ilagay sa balanga o garapon na may mahigpit na takip. Huwag bubuksan kung di makaraan ang isang lingga. Lalung malinam kung parutanin ang dalawang lingga bago ito buksan at gamitin.

GINISANG BAGOONG NA ALAMANG (May kasamang baboy)

- 2 puswelong bagoong
- 1/4 kilong baboy
- 4 na butil na bawang

Hiwa-hiwa in ang baboy nang 1 pulgada ang laki, pakuluin sa kaunting tubig, at hayang lumabas ang kaunting mantika. Kung maraming mantika ang makukuha, bawasan ang mantikang ito bago papulain sa nalalabing mantika ang dinikdik na bawang. Ihulog pagkatapos ang bagoong. Pakuluin nang limang sandali.

Upang buwag gaanong madalok sa alat ng bagoong, timplahan ng kaunting asukal kapa ito ay kumukulo na. Sa gamitong paraan ay magiging malinamnam ang lasa ng bagoong.

HEKO O PATIS (buhat sa alamang)

Dikidling mabuti ang alamang. Magay sa kapirasong katas at pigat. Timplahan ng dayap ang katas. Sa bawat isang puswelong katas ng alamang ay isang dayap na karamiwang lala ang ipiga. Pagkatapos, pakuluan nang ilang sandali. Magay sa isang boteng may takip at palipasin ang isang linggo bago gamutin. Ito ay isang espesyal na patis.

Ang paggawa ng heko ay halos katulad din ng paggawa ng patis. Alamang, matapos na mapakuluan, magay sa isang bote at hayuang tumatung. Makaraan ang isang araw, tangat na ibuhos ang luob nito sa isang lalagyan (magagamit itong panimpla sa ulam) at ang pakatunang na mawian ang siyang magiging heko, makaraan pa ang isang linggo.

KILAWING TALABA

Mga talabang nasa talukap sa sibuyas-tagalog

suka, asin, pamintang durog

Banlan ng kumukulang tubig ang talaba at kunin ang laman nito. Timplahan ang mga laman ng suka, asin, at pamintang durog. Ihalos ang mga sibuyas-tagalog na karamiwang maninipis. Sandaling isapaw sa bagong kulong kamn bago ilisan.

MAHAHALAGANG PAAALALA KOL SA MGA LAMANG-DAGAT

MAYAMAN sa calcium, protein, at iodine ang mga pagkaing tulad ng tulya, kantura, paros, at talaba. Ang mga pagkaing ito ay mabuting pampagatas sa mga nang nagpaparusao.

SARIWA ang tulya, talaba, o ano mang lamang-dagat na nasa kabibi kung tikom na tikom ang ka-

bibi (nagpapakilalang buhay ang naturang lamang-dagat). Huwag bibili ng bahagyang nakabuka o basag na kabibi. Kung nakabuka man ang kabibi, ito ay madaling tikom sa sandaling mahupo, kung buhay ang lamang-dagat. Gayon man, may mga kabibing nakatikom subali't burak o buhangin lamang ang laman. Ngunit mangilan-ngilan lamang ang ganitong nagpapahal sa buhay na kabibi. Ang talaba ay may di-komata-nais na amoy kapag patay na.

Bago lutuin ang tulya o ano mang lamang-dagat na nasa kabibi (maliban sa talaba) ay ilang sandaling ibabad sa palanggananang maraming tubig. Karamiwan nang "isinusuka" ng buhay na tulya o ano mang lamang-dagat na nasa kabibi ang buhangin kasama nito sa loob ng kabibi. At ang mga patay na kabibi ay lumulutang sa tubig. Dahil doo'y madaling mapipili ang kabibing patay.

HUWAG gamong pakaluluuin ang tulya o talaba pagka't lumulutang ang laman nito kapag nagtagal sa apoy.

MAPAPANSIN na higit na mahal ang alimasaag o alimangong babae kaysa alimasaag o alimangong lalaki. Ang dahilan — ang babae ang alimasaag at alimango ay may alag, higit sa malaman at mataba kaysa lalaki. Makikilala ang babae ang alimasaag o alimango sa hugis ng "tapis". Malapad ang "tapis" ng babae ang alimasaag o alimango samantalaga makitid o patula naman ang sa lalaki.

Makabubuting sa tubig na nanggalang sa dagat ihalabas ang alimango. Sapat ang kagalatang dulot ng tubig sa dagat at nagbibigay ng

ibayang linamnam sa alimango. Lamang, salain muna ang tubig na natatan sa talang katesa o paplin upang matiyak na ito'y walang kasamang lumot o buhangin.

HALUIN ang katas ng hipong tal-nasahog sa ano mang ginisa upang hindi makulita.

MGA putaheng magagawa buhat sa natirang hipon na sahog sa ibang lutain:

1. Hugasan ang natirang hipon. Balatan. Pakuluhan sa kaunting tubig nang ilang sandali upang mabilis ang ano mang timplang nasama

sa nakaraang pagluluto. Hangul sa sabaw at hiwain nang matutulis. Nguni't kung ang hipon ay isinahog sa ulam na ang timpla ay toyo patis ay hindi na kailangang pakuluhan. Hugasan na lamang.

Maggisa ng bawang, sibuyas (hiwa nang pino) at kaunting kamatis (pino rin ang hiwa). Isusag ang hipon at timplahan ng loyol paminta. Ihalo pagkatapos ang kaunting kintsay na may hiwang kalahating pulgadang haba. Pakuluhan nang tatlong minuto at hangulin.

2. Magagawa ring torta ang hipong iton.



Iba't ibang lutuin buhat sa
GULAY



ESPESYAL NA LUMPIYANG SARIWA — I

- 1/4 kilong baboy
- 1/4 kilong hipon
- 1/2 kilong repolyo
- 1/2 puswelong tokwa
- 1/4 kilong patatas o kamote
- 1/2 kilong sitaro o abitsuwelas
- 1 puswelong garbanos
- 20 balat ng lumpiya
- 1 sibuyas (karaniwan ang laki)
- 1 tungkos na letsugas
- 1 ulong bawang
- 1/2 puswelong mani (dinikdik nang magaspang)

Gayatin nang malilit ang repolyo at pagdalawahing putol ang sitaro. Paghiwa-hiwa din ang iba pang sangkap.

Ilagay sa kawali ang baboy nang may kaunting tubig at palambatin hanggang sa magmantika. Itabi ang baboy at papulahin sa mantika nito ang tokwa. Itabi rin. Igisa ang bawang, sibuyas, baboy, at tokwa. Ihulog ang hipon. Magkababay na ihalo ang repolyo, sitaro, at patatas. Timplahan ng patas. Huwag gamong lututuin ang mga gulay.

Magluto ng maalat na sawsawan para sa lumpiya. Ilatag sa balat ng lumpiya ang isang dahon ng letsugas, pahiran ng kaunting maalat at budburan ng dinikdik na mani bago lagyan ng giatsang sangkap. Balutin.

LUMPIYANG SARIWA — II (labong at abitsuwelas)

- 2 puswelong labong
- 1/4 kilong abitsuwelas
- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 2 pirasong tokwa
- 20 pirasong balat ng lumpiya

- 1/4 puswelong mani (dinikdik)
- letsugas—(halagang ₱0.05)
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang

Matapos magmantika ang pinaghiwa-hiwang baboy, itabi ang baboy, at pituhin sa mantika nito ang tokwa (hiniwang tulad ng baboy). Itabi rin ang piniritong tokwa. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hipon. Isamang muli ang tokwa at baboy bago timplahan ng patas. Makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang baboy. Isabaw ang katre ng hipon at kapag lumukulo na'y ihalo ang abitsuwelas (hiniwa nang manipis at pahilis). Hangin kapag luto na ang mga gulay at palamigin. Latagan ng isang dahon ng letsugas ang balat ng lumpiya bago balutin ang giatsang sangkap. Ang pagbabalot ng lumpiya ay gawin kapag ihahain sa upang hindi malusaw o kaya'y tumigas ang balat ng lumpiya. Ihain nang may kasamang maalat.

LUMPIYANG SARIWA — III (may singkamas)

- 1/4 kilong karneng baboy
- 1/4 kilong hipon
- 2 pirasong tokwa
- 1/4 kilong repolyo
- 1/4 kilong abitsuwelas
- 2 singkamas (katamtamang laki)
- 20 balat ng lumpiya
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- 2 puno ng letsugas

Gayatin nang malilit ang repolyo at abitsuwelas; pahaba at manipis nang bahagya ang hiwa sa singkamas. Hiwang panggisa naman sa karneng baboy at tokwa. Balatan ang hipon. Dikdikin ang

ulo ng hipon at katamin sa 1/2 tsasong tubig.

Pritubin ang tokwa. Kapag mapula na'y itabi. Igisa sa pinagpritan ang bawang, sibuyan, kamatis at tubig, pakuluhan nang ilang sandali upang lumambot ang karang baboy. Ihulog ang hipon at isunod ang katas nito. Haluin hanggang hindi pa kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang repolyo, abitsuwelan, at singkamas. Hindi dapat na maging lutung-luto ang mga ito. Papulatin sa pamamagitan ng abitsuwete. Hanguin kapag luto na. Palamigin bago balutin sa balat ng lumpiya. Isama sa pagbabalat ang dahon ng letrugan.

Upang lalong sumarap, magdikdik ng mani at ibudbod ito sa balat ng lumpiya bago balutin ang ginisang sangkap.

Sawsawan ng lumpiya- Maalat

Timplahan ng toyo, asin, at asukal ang kaunting tubig. Tunawan ng kaunting arina bago isalang. Huwag lubayan ng halo habang hindi lumalapot upang huwag magbuu-buo.

LUMPIYANG PRITO

1/2 kilong toge

1 guhit na baboy

1 guhit na hipon

1 pirasong tokwa

10 balat ng lumpiya

1 guhit na repolyo

1 guhit na abitsuwelan

1 sibuyan

2 butil na bawang

patla

Hiwa-hiwa ang baboy at palambutin sa kaunting tubig, hanggang sa magmantika. Itabi ito. Pritubin sa mantikang ito ang tokwa na hiniwang pakuwadrado. Itabi ang tokwa kapag mapula na. Igisa ang bawang, sibuyan, hipon (bi-

nalatan), baboy, at tokwa. Timplahan ng patla. Makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang toge (inang ng buntot). Takpan. Kapag malasado na ang pagkakaluto sa toge ay ilagay ang repolyo (hiwang pangayat) at abitsuwelan (hiwang maninipis at pahilis). Isabaw ang katas ng hipon. Halu-haluin hanggang sa kumulo. Muling takpan at makaraan lamang ang ilang sandali'y hanguin na ang mga sangkap sa sabaw. Balutin ito sa balat ng lumpiya at ihulog sa kumulang mantika.

Ang sawsawan para rito ay toyo, asuka, pamintang durog, at pinipig na bawang.

CAMARON ADOBADO CON GULAY

1/4 kilong repolyo

1/4 kilong cauliflower

1/4 kilong hipon (katamtaman sa laki)

1 putwelong apulid sunsong

1 sibuyan

2 kamatis

toyo, asin

Hiwa-hiwa nang pakuwadra-kuwadrado ang repolyo, himayin ang magkakabit na bulaklak ng cauliflower, balatan ang hipon, at katamin ang dinikdik na ulo sa kaunting tubig. Igisa ang bawang, sibuyan, kamatis. Isunod ang hipon, timplahan ng toyo at makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang repolyo at cauliflower. Takpan at matapos ang ilang sandaling pagkulo'y ibabaw ang katas ng hipon. Haluin hanggang sa kumulo. Kapag malasado na ang pagkakaluto ng mga gulay ay haluan ng kaunting arina (hununaw sa kaunting tubig) upang lumaput ang sabaw. Minsan pang pakuluin bago hanguin.

CHOP SUEY ESPESYAL—I

- 1/2 kilong repolyo
- 1/4 kilong cauliflower
- 1/4 kilong sitaro
- 1 sayote (katamtaman ang laki)
- 1 patola (katamtaman ang laki)
- 2 tangkay ng celery
- 2 kutsarang taingang-daga
- 1/4 kilong baboy
- 1/4 kilong hipon
- 1 pirasong kikyam
- 2 pakpak at 1 leeg ng manok
- 1/4 kilong atay ng baboy
- 2 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 1 kutsarang cornstarch o gawgaw
- 2 kutsarang betain toyo

Ang hiwa sa baboy, manok, at atay ay 1 pulgadang laki. Himayin ang cauliflower. Pabilog at 1/2 pulgada ang kapal ng gawing hiwa sa patola at kikyam. Isang pulgadang pakuwadrado namam ang gawing hiwa sa repolyo. Balatan ang hipon at dikdikin ang ulo upang makuha ang katas. Pag-apating hiwa ang bawa't sibuyas.

Isla ang bawang, sibuyas, baboy at manok. Timplahan ng toyo at makaraan ang ilang sandali'y sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Takpan at hayaang kumulo. Kapag natuyuan ng sabaw nang matigas pa rin ang baboy at manok, lagyan ng 1/2 puswelong tubig. Sa sandaling lumambot ay ihulog ang sayote at taingang-daga (ibinabad sa tubig) at kapag malasado na ang pagkakaluto sa sayote ay ibuhos ang tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Magkakasabay na ihulog ang repolyo, cauliflower, sitaro, celery, kikyam, at atay ng baboy. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y palaputin na ang sabaw nito sa pa-

mamagitan ng tinubaw na gawgaw at lagyan ng betain. Tikman at kung hindi pa natuyuan sa panlasa ang alat ay lagyan ng asin. Iha-in nang mainit po.

CHOP SUEY—II

- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1 guhit na atay ng baboy
- 1/2 kilong repolyo
- 1/4 kilong abitauwelas
- 1 tangkay ng celery o 1 punong kintay
- 1 sayote
- 1 patola
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 1 kutsarang cornstarch o gawgaw
- 2 kutsarang betain toyo

Pag-apating hiwa ang sibuyas; 1 pulgada ang hiwa sa baboy at atay. Balatan ang hipon at katasin ang dikdik na ulo. Kung napakahaba ng abitauwelas ay pagdalawahing hiwa. Dalawang pulgadang pakuwadrado ang hiwa sa repolyo; 1-1/2 pulgada ang hiwa sa celery (1 pulgada ang putol at isasama ang mga murang dahon kung kintay ang gagamitin) Pabilog at 1/2 pulgadang kapal ang gawing hiwa sa patola.

Isla ang bawang, sibuyas at baboy. Timplahan ng toyo at takpan. Makaraan ang ilang sandali'y sabawan ng 1/4 puswelong tubig at hayaang lumambot ang baboy. Ihulog ang sayote at kapag malasado na ito ay isabaw ang kaunting tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo at sa sandaling kumulo ay magkakasabay na ihulog ang abitauwelas, patola, repolyo, at celery o kintay. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng tinubaw na gaw-

gaw at lagyan ng beteln. Hanguin nang malasado pa ang mga gulay.

PUTSERO

- 1/2 kilong karneng lagain
- 1/2 kilong baboy na lagain
- 1/4 kilong repolyo
- 1 malaking puno ng petsay
- 2 punong sibuyas na mura
- 2 talong
- 1 pasulong garbansos o puting beans
- 2 kamote o kapirasong kalabasa
- 1 guhit na abita-weles
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 4 na saging na saba
- atsuwela, patis

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy at karneng na may malalaking hiwa. Hanguin sa sabaw kapag malambot na. Papulahan ang sabaw sa pamamagitan ng katak ng atsawela. Lutoin dito ang talong (buo) at kamote (kung malalaki ay pag-apatang hiwa) o kalabasa (2 pulgadang pakuwadrado ang hiwa). Hanguin ang talong kapag luto na.

Igisa ang bawang, sibuyas (hiwang panggisa) at pinalambot na karneng baboy. Timplahan ng patis. Ihulog ang repolyo (malalaking tipak ang hiwa), petsay (kung malaki ang mga tangkay ay pagdalawahang hiwa), nalagang garbansos, sibuyas na mura (pinagdalarwa ang hiwa na bawat puno), at abita-weles. Takpan at makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay ibuhos ang sabaw sa pinaglagaan ng karneng baboy at sama na ang kamote o kalabasa. Hawag ihahalo ang talong. Kapag malasado na ang mga gulay ay hanguin. Naga nang bukod ang saging na saba. Talupan at sama sa putsero sa paghahain. Talupan at hiwa-hiwa nang ma-

ilit (1/2 pulgadang pakuwadrado) ang talong. Timplahan ng atsawela, at 2 pinitpit na butil ng bawang. Ito ang sawsawan sa putsero.

Sa balip na karneng baboy ay malasado sa putsero ang manok dalaq.

PESANG GULAY

- 1 guhit na repolyo
- 1 punong petsay
- 2 punong sibuyas na mura
- 2 pasulong sabaw-sinaing
- 1 kutsarang pamintang buo
- 1 kutsarang beteln
- kapirasong upo
- kapirasong luya

Pakululu ang sabaw-sinaing nang kasama ang luya at pamintang. Kapag kumulo na'y ihulog ang upo at isinod ang repolyo, petsay, at sibuyas na mura. Timplahan ng patis nang naayon sa panlasa at upang maging lalong malineman ang sabaw ay timplahan ng beteln.

GULAY NA AMPALAYA NA MAY SOTANGHON

- 8 ampalayang may katamtamang laki
- 1/4 kilong baboy
- 1/4 kilong hipon
- 1 guhit na sotanghon
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- patis, asin

Balutan ang hipon at dikdikin ang mga ulo saka kotasin. Hiwalin ang ampalaya (maninipis at pahilis) at lamasin sa asin o sandaling ibabad sa tubig na may asin o banilan upang maaalis ang pati.

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy na hiwa-hiwa at papagman-likain nang kaunti. Itabi ang ba-

boy. Sa mantika nito igit sa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hipon. Timplahan ng patis. Ihalo ang baboy. Makaraan ang ilang sandali ay sabaw sa katas ng hipon. Haluin hanggang sa kumulo. Sandaling ibabod sa tubig ang sotanghon (gupitin upang huwag maging masyadong mahaba) bago ihulog sa kawali. Kapag mapit nang maluto ang sotanghon, ihulog ang ampalaya. Huwag bahala hanggang sa maluto ang ampalaya upang hindi kumatas sa sabaw ang sandalabing patis.

GINISANG SITSARO

- 1/2 kilong sitsaro
- 2 guhit na baboy
- 2 guhit na hipon
- 1 sibuyas (katamtaman ang laki)
- 1 kamatis (katamtaman ang laki)
- 2 butil na bawang
- patis

Bagay sa kawali ang baboy na hiwa-hiwa (hiwang panggisa), legyan ng kaunting tubig, at gatubgan hanggang sa lumambot at magmantika. Hanguin. Igit sa ang bawang, sibuyas, at kamatis ihulog sa muli ang baboy at isama ang hipon. Timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang ilang sandali ay ihulog ang sitsaro. Paglungin ito sa mantika nang ilang sandali bago isama ang isang puswelong tubig na may katas ng hipon. Huwag lulubayan ng halo hangga't hindi kumukulo.

Lalong masarap ang sitsaro kapag malasado ang pagkakaluto, kaya ilang sandali lamang pakuluan at hanguin na.

Ang ginisang sitsaro ay mahahaluan ng repolyo at cauliflower

GINISANG SAYOTE

- 1 sayote (katamtaman ang laki)
- 1 guhit na baboy

- 1 guhit na hipon
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang
- patis, dugo na paminat

Talupan at hiwain nang maminit sa ang mga sayote (tulad ng hiwa sa upo kapag iginigisa ito). Balatan ang hipon at dikdikin ang mga ulo. Katuin sa 1 puswelong tubig. Hiwain nang hiwang panggisa ang baboy. Palambutin ito sa kaunting tubig, pagmamantika nang bahagya at itabi.

Sa mantika ng baboy igit sa ang bawang, sibuyas, kamatis (hiwang panggisa), at hipon. Timplahan ng patis at itabi ang baboy. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y ihulog ang sayote. Takpan at paminan minan lamang bahala. Kapag malasado na ang pagkakaluto ng sayote ay ibuhos ang katas ng hipon. Halu-haluhan baboy hindi pa kumukulo. Ibubod ang paminang dugo. Tikman at kung hindi pa naayon sa panlasa ang alot ay timplahan pa ng asin. Itabin nang mainit.

GINISANG MURANG BAWANG (may sotanghon)

- 1/2 kilong bawang na mura
- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1 guhit na sotanghon
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- patis

Hiwa-hiwa ang murang bawang (pati ang dahon) nang 1 pulgada haba. Kung malaki ang pakukulo ng bawang ay batuin ito sa gitna. Balatan ang hipon at katuin sa 2 puswelong tubig ang dinikdik na mga ulo nito. Hiwang pang-

igisa ang gawin sa baboy, sibuyas, at kamatis.

Palambutan sa kaunting tubig ang baboy, papagmantikain nang babagya at itabi. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hipon. Timplahan ng patis at ihulog ang baboy at murang bawang. Haluin, takpan at makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Kapag malapit nang mafuto ang gulay, ihulog ang sotanghon (ibinabad at ginupit-gupit). Pakuluin pa nang 5 sandali bago hangun.

GINISANG SINGKAMAS

- 3 singkamas na malalaki
- 1/4 kilong baboy
- 1/4 kilong hipon
- 1 sibuyas (katamtaman ang laki)
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang
- tokwa (PQ, 10)
- patis, pamintang darog

Paghiwa-hiwalin nang pahaba aguni't makikid ang singkamas. Hiwang panggisa ang gawin sa baboy, tokwa, sibuyas, at kamatis. Balatan ang hipon at dikkikan ang mga ulo nito upang makuba ang katas.

Ilagay sa kawali ang pinaghiwa-hwang baboy, lagyan ng kaunting tubig, at hayaang kumulo hanggang sa lumabot at magmantika ang baboy itabi ang baboy. Sa mantika ng baboy igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang hipon at baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali, isama ang katas ng hipon at huwag lulubayan ng pagbalo hanggang hindi kumukulo upang hindi makulita ang katas ng hipon. Isunod ang singkamas. Hanguin pagkaraan ng ilang sandali. Hindi dapat na maging lutung-luto ang sing-

kamas upang manatili ang manamis-na katas nito at maging malutong kung kainin.

GINISANG LABONG

- 2 puswelong labong
- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang
- patis

Hiwa-hiwalin at palambutan sa kaunting tubig ang baboy hanggang sa magmantika. Igisa sa mantikang ito ang pinitsit na bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang binalatang hipon at muling ihulo ang baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang labong. Takpan at matapos makuluin nang ilang sandali'y ibuhos ang 1/2 tasang tubig na may katas ng hipon. Pakuluin nang limang sandali at hangun. Huwag gamong lututun ang labong upang hindi mawala ang sustansya nito.

GINISANG MUNGGO

- 1 puswelong munggo
- 1 guhit na baboy
- 5 tinapa o 1/2 puswelong hibe (tuyong hipon)
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- talbos ng ampalaya o murang dahon ng sili

Ilaga ang munggo at pagkaluto'y itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, baboy, at hinimay na laman ng tinapa o hibe. Timplahan ng patis at makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y ihulog ang nilagang munggo, pati ang sabaw nito. Pakuluin pa nang limang sandali bago isama ang talbos ng ampalaya o dahon ng sili. Tikman at kung hindi pa naayon sa panlasa ay dagdagan ng asin.

GINISANG PATOLA NA MAY MISWA

- 2 patola (katamtaman ang laki)
- 3/4 kilong hipon
- 1/4 kilong karneng baboy
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- miso—halagang P.020
- patla

Paghiwa-hiwalin ang patola nang pahilog at may 1 sentimetrong kapal. Talupan ang hipon at dikdikin ang mga ulo nito. Katasin ang dinikdik na hipon.

Palambutin sa kawali ang hiwa-hiwang baboy at palabasun ang kaunting mantika. Itabi ang baboy. Sa mantikang ito igisa ang bawang, sibuyas, at hipon. Timplahan ng patla at ihalo ang baboy. Makaraan ang ilang sandali ay sabaw ang katas ng hipon. Huwag lulu-bayan ng paghahb hanggang hindi kumukulo upang huwag makulita ang katas ng hipon. Kapag kumukulo na'y ihulog ang patola, at sa sandaling magung malasado ang patola, ihulog ang miswa. Minsang kulo lamang ay hanguin na.

GINISANG MAIS

- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 5 mais na lagkitan (mura at katamtaman ang laki)
- 1 sibuyas
- 1/2 puswelong talbos at murang dahon ng ampalaya
- 2 butil na bawang
- patla

Salapapla ng metalin na kutilyo nang pino at makatatlong ulit o gadgarin ang mga mais. Balatan ang hipon, dikdikin ang mga ulo at katasin sa 1-1/2 puswelong tubig. Hiwain nang hiwang pang-tubig. Paghiwa-hiwalin ang patla nang pahilog at may 1 sentimetrong kapal. Talupan ang hipon at dikdikin ang mga ulo nito. Katasin ang dinikdik na hipon.

Maunang tubig hanggang sa matuyuan at lumabas ang kaunting mantika. Itabi ang baboy. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas, at hipon. Muling isama ang baboy at timplahan ng kaunting patla. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y ihulog ang 1-1/2 puswelong tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo, pagkatapos ay ihulog ang mais. Kung inaakalang luto na ang mais ay isama ang talbos ng ampalaya. Tikmon at kung natatabangan ay lagyan ng asin. Huwag gaanong bahalula upang hindi kumatas sa sabaw ang pait ng dahong ampalaya. Sandali lamang pakuluin at hanguin na.

GINISANG AMPALAYA — 1

(may miso)

- 2 ampalaya (karaniwang laki)
- 1 hito (karaniwang laki)
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang
- miso—halagang P0.10
- patla

Hatiin ang ampalaya, alisin ang mga buto at hiwa-hiwalin nang pahilis at manipis nang babagya. Banhan o lamasin nang may asin bago banlawan o ibabad nang ilang sandali sa tubig na may asin. Linisin ang hito at pagdalawahing putol.

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis (hiwang panggisa). Ihulog ang miso at ligasin sa mantika. Lagyan ng kaunting patla. Makaraan ang ilang sandali'y sabawan ng 3/4 puswelong sabaw-sinalang o tubig at pagkulo'y ihulog ang ampalaya. Lagay ang hito sa isang panig ng kawali, sa maabot ng kulo ng sabaw. Kapag kumukulo na'y bilingin lamang ang sada

nguni't buwag babaluan upang hindi gaanong kumatas sa sabaw ang patit ng ampalaya. Tikman ang sabaw at kapag matatag sa panlasa, timplahan pa ng asin. Malasado lamang ang gawing luto sa ampalaya.

GINISANG AMPALAYA — II (may itlog)

- 2 ampalaya (karaniwang laki)
- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1 itlog ng manok
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang patis

Hiwa-hiwan nang pahilis at manipis nang bahagya ang ampalaya. Pawin ang kaunting patit (tingnan ang paraan ng pag-aalis ng patit sa

GINISANG AMPALAYA I) Hiwang panggisa ang gawin sa baboy, sibuyas, at kamatis.

Palambutan sa kaunting tubig, pagmamantikan nang kaunti at itabi ang baboy. Sa mantika nito igisa ang bawang sibuyas, kamatis, at hipon (binalatan). Timplahan ng patis at isama ang baboy. Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang isang puwelang tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang ampalaya. Iwasang mabala nang madaas. Tikman kung na-ayon na sa panlasa ang alai at kung natatabangan ay dagdagan ng asin. Malasado lamang ang gawing luto sa ampalaya. Hanguin at ibuhos ang bineting itlog. Halu-haluin nang bahagya.

GINISANG AMPALAYA — III (may tawel)

- 3 o 4 na ampalaya (karaniwang laki)


- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang
- 1 latang tawel
- 1 kutsarang gawgaw

Hiwan nang hiwang panggisa ang baboy. Palambutan sa kaunting tubig hanggang sa lumabas ang kaunting mantika. Itabi. Matapos mapagulong nang ilang sandali sa mantikang galing sa baboy ang mga sangkap ay ihulog ang tatlong kutsarang tawel. Sabawan ng $1\frac{1}{2}$ puwelang tubig at huyong kumulo hanggang sa lumambot ang baboy. Isama ang hipon at baboy, pagkatapos ay ibuhos ang katas ng hipon. Huwag lulubayan ng paghale hanggang hindi kumukulo. Sa huli'y ihulog ang ampalaya. Huwag masyadong haluin nang hindi humawa ang patit sa sabaw. Huwag masyadong lulutuin ang ampalaya sapagka't masarap dito ang malitang-lutang. Maingat na hanguin ang lahat ng sangkap bago palapatin ang sabaw sa pamamagitan ng tunaw na arina. Haluin upang magpanlay ang pagkatapos at pagkulo'y alisin na sa apoy. Iuhos ang manat na sabaw sa ampalaya kapag itabain na.

GINISANG TALONG NA MAY LONGGANISA

- 2 talong
- 3 longganisang Pilipino
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang

Paghiwa-hiwalin nang pahalang ang talong. Alisan ng balat ang longganisa at ilagay ang binalatan ng laman sa bawali upang magmantika nang kaunti. Hanguin ang longganisa at sa mantika nito igisa



Iba't ibang lutuin may
GATA at BUKO

ang bawang, sibuyas, at kamatis.
 Ihulog ang talong at longganisa.
 Takpan at pakuluan hanggang sa
 manana ang talong. Huwag lalag-
 yan ng sabaw. Timplahan ng patis
 at kapag tuyo na ay hanguin.

KILAWING LABANOS

5 na labanos (katamtaman ang
 loko)

1 guhit na baboy

1 guhit na lapay ng baboy

1 sibuyas

2 kamatis

2 butil na bawang

miso—halagang P0.10

suka, asin

pamintang durog

Balalan ang labanos at hiwa-hi-
 wan nang patapyas nguni't maka-
 pal nang bahagya. Hiwang pang-
 giso ang gawin sa baboy, lapay,
 sibuyas, at kamatis.

Papagmantikain ang baboy. Sa
 manika nito igisa ang bawang, si-
 buyas, kamatis, at lapay. Ihulog
 ang miso, liguin. Isama ang ba-
 boy timplahan ng kaunting patis at
 takpan. Makaraan ang ilang san-
 dalilya halo ang labanos. Sabawan
 ng 1/2 puswelong tubig at timpla-
 han ng suka at pamintang durog.
 Takpan at huwag hahaluin hang-
 gang hindi kumukulo ang sabaw.
 Imanan at kung hindi pa naayon
 sa panlasa ay dagdagan ang im-
 pada.

KILAWING PUSO NG SAGING

2 puso ng saging

1 lalang pusit

2 guhit na sotanghon

1 guhit na karneng baboy (hi-
 wang panggiso)

1 sibuyas

2 kamatis

2 butil na bawang

patis, suka, pamintang durog

Gayatin ang puso ng saging at
 ihulog sa tubig na may asin. La-
 masin nang bahagya at banlawan.
 Paghiwa-hiwan ang pusit.

Papagmantikain ang taba ng ba-
 boy. Hangun at igisa sa manika
 nito ang bawang, sibuyas, at ka-
 matis. Ihulog ang pusit at karneng
 isunod ang puso ng saging. Timpla-
 han ng asin, pamintang durog
 at suka. Huwag hahaluin hang-
 gang hindi kumukulo nang hindi
 masyadong umasim ang suka. Dag-
 dagan ng tubig upang magkaroon
 ng kaunting sabaw.

Putul putulin ang sotanghon bago
 isama sa niluluto. Hangun kung
 inaakalang luto na ang puso ng sa-
 ging at sotanghon.

RELYENONG SILI

5 siling malalaki (berde)

1/2 kilong giniling na baboy

2 itlog ng pata

1 sibuyas

2 kamatis

2 butil na bawang

toyo, pamintang durog

Ihaw ang mga sili. Alisin ang
 balat at butasin ang gitna (pinag-
 mumulan ng langkay) at mangat
 na dukuan dito ang mga buto. Iba-
 bi. Igisa ang bawang, sibuyas, at
 kamatis (hiwang pino). Isunod
 ang giniling na baboy, timplahan
 ng toyo at pamintang durog. Tak-
 pan at hayaang kumulo nang ilang
 sandali. Buksan, haluin at kung
 inaakalang maligas pa ang giniling
 na baboy at tuyung-tuyo ito, dag-
 dagan ng kaunting tubig at muling
 pakuluan. Batihin nang magkahi-
 walay ang dalawang itlog. Ang isa
 nito ay ilagay sa isang tasa at iba-
 lo nito ang ginisang sangkop (wa-
 lang sabaw). Ipalamon sa mga si-
 li ang ginisang sangkop na may it-
 log. Iubos sa ibabaw ng mga si-

Una may palaman ang nalalabing binating ilog at pirituhin ang mga sa sa kumukulong mantika. Ihaw nang mainit pa.

Sa paghahain, buhusan ng kaunting catsup sa ibabaw ang bawa't sib upong magalibing salsa at palamuti.

RELYENONG TALONG

- 1/2 kilong giniling na karneng baboy
- 8 talong (katamtaman ang laki)
- 2 itlog ng pato
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- toya, pamintang durog

Ihaw ang mga talong nguni't buwag masyadong luluuin. Balatan. Igisa ang bawang, sibuyas, at karneng giniling. Timplahan ng toyo't paminta. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay lagyan ng kaunting tubig. Pakuwun hanggang sa matuyuan ng sabaw. Hanguin.

Biyakin sa gitna ang talong at hayaang lumatag. Lagyan sa ibabaw ng ginisang giniling at buhusan ng binating ilog. Pirituhin sa mainit na mantika.

BINURONG DAHON NG MUSTASA

Hayaang malanta sa init ng araw ang mga dahon. Kapag lanta na (dalawa o tatlong oras na nabilad sa araw) ay lagyan ng asin. Sa bawa't isang kilo ng mga dahon ay kalahating puswelong asin ang ibubod at masyos na ilatag ang mga ito sa balanga. Pagkatapos, buhusan ng sabaw-sinang na ang dami ay sapat na makatakip sa mga dahon. Takpan ang bibig ng balanga ng mahina na telang sinamay o katsu, at huwag bubuksan kung hindi makalipas ang isang ilaggo o mahigit pa.

Ang sabaw ng burong mustasa ay magagawang pampasam sa sinigang na usda o baboy pagka't ito ay napakaasim.

GINISANG BURONG MUSTASA

- 3 puswelong burong mustasa (hiwa-hiwa)
- 1/4 kilong hipon
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 1 itlog ng manok
- 2 butil na bawang

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hipon. Isunod ang burong mustasa at makaraan ang ilang sandaling pagkulo sa mantika ay sabawan ng 1 puswelong katsu ng hipon. Haluin habang hindi kumakulo. Timplahan ng asin. Huwag bibiglain ang pagtimpla pagka't ang burong mustasa ay maalat. Makaraan ang ilang sandahag pagkulo, ihalo ang binating ilog at hanguin.

PINAKBET

- 1 bangos o dalag na malilit
- 2 talong
- 1 ampalaya (katamtaman ang laki)
- 10 sitaw
- 10 bataw
- kapirasong kalabasa
- 1 puswelong kangkong (putul-putul)
- 2 kutsarang bagoong na alamang
- 2 kamatis

Magpakulo ng isang puswelong tubig na may timplang bagoong at kasama ang hiniwa-hwang kamatis. Ihulog ang kalabasa (1 pulgada pakuwadrado ang hiwa), sitaw (2 pulgada ang haba), bataw (kung malalaki'y hatiin sa gitna), at ampalaya. Sa ibabaw ng mga sangkap na ito ay ilagay ang ini-

aw na bangos o dalag. Kapag malasado na ang mga gulay ay ihulog ang talong at kangkong (kapag 1-1/2 pulgada ang haba). Hanguin kapag luto na ang mga gulay

LANLANG

- 2 guhit na baboy
- 2 talong
- 5 sitaw
- 5 bawang
- 1 ampalaya
- 1 tungkwa na kangkong
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 kutsarang bagoong na ulamang aspirasong kalabasa

Huwain nang hiwang panggisa ang baboy, sibuyas, at kamatis. Ipagputul-putulin ang sitaw at kangkong nang 2 pulgada ang haba; 1 pulgadang pakuwadrado ang kalabasa. Biyakin sa gina ang ampalaya at talong at huwain nang tig-1 pulgada ang haba.

Palambutan sa kaunting tubig ang baboy hanggang sa matuyuan at lubos ang kaunting mantika. Itak-ligaw ang bawang, sibuyas, kamatis at ibalik ang baboy bago ihulog ang bagoong. Makaraan ang itong sandal, y ihalo ang kalabasa sa sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Sa sandaling maging malasado ang kalabasa ay isama ang sitaw, bawang, ampalaya, at kangkong. Sa buhi ang paglalagay ng likman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ang alat, dagdagan ng bagoong o asin. Huwag pakalutuin ang mga gulay. Ihain nang ma nit pa.

ABUAW (Lutong Ilukano)

- 2 laka na kuhol (sa malaking lala ng gatas)
- 2 talong

- 1 tungkwa na kangkong
- 1 ampalaya
- 2 kamote
- 2 kamatis
- 2 kutsarang bagoong na ulamang

Hugasang mabuti ang mga kuhol at sa pamamagitan ng panakalang kay ng kutsilyo ay basagin ang panakapuwit ng mga kuhol. Magpa-kulo ng 1-1/2 puswelong tubig na kasama ang bagoong at kamatis na hinwa-hiwa. Kapag kumukulo na'y ihulog ang kuhol, ampalaya (biniyak sa gina at hinwa nang 1 pulgada ang haba), kangkong (2 pulgada ang haba at kasama ang mga talbos at murang dahon) talong (tulad ng ampalaya ang hinwa), at kamote (hiwang patapyas na katamtaman ang kapal). Takpan. Kapag kumukulo na'y hikman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ang alat ay implehan pa ng bagoong o asin. Ihain nang ma nit pa.

ADOBONG KANGKONG O SITAW

Paghiwa hiwain ang gulay nang may 1-1/2 pulgadang haba. Pakuluan sa aukang may asin, paminatang durag, at pinatpit sa bawang. Hanguin sa sabaw kapag malasado na. Mag-init ng kaunting mantika sa kawali at papulohan dito ang bawang. Isunod ang gulay. Makaraan ang limang minutong paggulong sa mantika, ibuhos na muli ang sabaw at baysang kumulo hanggang sa maluto ang gulay.

ADOBONG LABONG

- 2 puswelong labong
- 1 4 kilang baboy (hiwang pangkal)
- 1 4 kilang alay ng baboy (tulad ng baboy ang hiwa)
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy at matapos lumabas ang kaunting mantika ay itabi. Sa mantika nito igiso ang bawang, sibuyas, baboy, at labong. Timplahan ng asin. Takpan Makaraan ang ilang sandali, baluin at timplahan ng suka, pamintang durog at kaunting tubig. Pakuluin hanggang sa lumambot ang labong at halos matuyuan ng sabaw. Bago hangun ay ihulog ang atay. Sandaling pakuluin at alisin na sa apoy.

BIRINGHENG MAIS (lagkitan)

- 10 puso ng mais na may katamtamang gulang
- 2 guhit na karneng baboy
- 2 guhit na hipon (katamtaman ang laki)
- 1 itlog ng manok
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang

Salapsapin nang pino (tatlong beses) sa pamamagitan ng matalim na kutsilyo o gadgarin sa gadgaran ng papaya ang mais. Ilaga't palambutin ang karneng baboy (hinawa nang katamtaman ang laki). Itabi ang sabaw na pinaglagaan. Balatan ang hipon at katakin ang dinukduk na ulo. Igiso ang bawang, sibuyas, karneng baboy, at hipon. Timplahan ng patis. Ihalo ang mais at makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay sabawan ng katas ng hipon. Takpan at hayaang maluto ang mais. Kapag wala nang sabaw at matigas pa ang mais, isabaw ang pinaglagaan ng karneng baboy. Halung paminamansan upang hindi manikit sa kawali.

Sa pagbabain, itagan ng dahon ng letsugas ang bandeha at dito ilagay ang biringheng mais. Palamutihan sa ibabaw ng nalagang itlog (pinaghiwa-hiwa), puso, g) eates, o miling pula.

MAHABALAGANG PAALALA UKOL SA GULAY

HUWAG mag-arimuhanan. Hangga't maari ay mga sariwang gulay ang buhin. Mababa nga ang halaga ng mga lanta at may kagulangon nang gulay ngunit bigat ngaman ang sustansiyang ibibigay sa katawan ng tao ng mga sariwa't murang gulay.

MANANATILING sariwa ang alin mang gulay nang ilang araw (at maaring tumagal pa nang isang linggo) kung lagi itong babasain at pahahamugan. Ngunit kailan man ay huwag magkakamaling basain ang talong at kamote sapagka't mabubulok ang mga ito.

Upang mapanatiling sariwa ang letsugas sa loob ng ilang araw, wiligan ito at hayaang nakataga sa loob ng isang kaserolang may mahapit na takip.

Kung nais na tumagal ang sibuyas ay huwag alisin ng balat at huwag huhugasan bago itaga. Huwag ding itatago sa lalagyang may takip.

UPANG mapanatili ang sustansiyang gulay:

1 Bago humayin, balatan, o hiwain ang ano mang gulay, hugasan muna upang hindi "tumapon" ang ibang sustansiya.

2. Huwag ibababad sa tubig ang mga gulay.

3 Lutuin karaka ang gulay sa nahawa o nahimay na.

4. Iwasan ang malamit na pagcangat ng takip ng lutuan habang niluluto ang gulay upang hindi makasinaaw ang sustansiya.

5. Hangga't maari ay kaunting sabaw lamang ang ilagay sa nilutong gulay.

6. Huwag pakalulutan ang gulay. Ang labis na pagluluto ay "nagtataboy" sa sustansiyang natatay nito.

7. Iwasan, hangga't maaari, ang paglalaga ng gulay, gaya ng paglalaga ng talong o talbos ng kamote na isasahok sa bagoong at sumasaka pagkatapos. Maraming sustansya ang natatapon at sumasaka sa labag sa gamtong paraan. Makababulag ubaw o pasingawan o isapaw sa kamia (na kaurong lamang ng kubo) ang gulay. Kung hindi mauwasan ang paglalaga ng gulay ay gamitin ang sabaw na pinaglagan sa ibang ulam.

8. Huwag ilalaga ang mga gulay na gagamitin sa ensalada Banlan lamang.

oOo

MASUSTANSIYANG pagkain ang talbos at murang dahon ng berdeng kutsarita, ayon sa ilang home demonstrators sa sangay ng Kagawaran ng Pagsasaka at mga Likas na Karamayan sa Giginto, Bulakan.

Tulad ng ibang gulay, ang "kutsarita" ay iginigisa sa bawang, sibuyas, kamatis, hipon, at baboy. Ampuhan ng patis o asin at sabaw ng katas ng hipon.

Maaari ring gawing atsara o ensalada ang kutsarita.

oOo

PAANO mapasasarap ang ginisingang gulay:

1. Mantika ng baboy ang gamitang panggisa.

2. Lagutin at populahun ang pinitipit na bawang sa kumukulong mantika. (Huwag habayaang hilaw ang bawang.)

3. Huwag pakalulutuin ang sibuyas na panggisa.

4. Hayaang makuluhan nang may patis ang ginisingang sangkap sa loob ng limang minuto bago ihulog ang gulay o sabaw na may katas ng hipon.

5. Huwag pakalulutuin ang gulay. Kung kailangang may sabaw ang ginisingang gulay, pakuluhan ang

sabaw sa isang bukod na lalagyan, ihuhos sa gulay ang mga sangkap, at hanquin kaagad pagkaraan ng minsang pagkulo. O kaya'y unang pakuluhan sa kawali ang sabaw (matapos maigisa ang mga sangkap) at kung kumukulo na ang sabaw ay saka ihulog ang gulay.

oOo



PAGHIWA ng panggisingang sibuyas:

1. Hiwain sa gitna ang sibuyas na binalatan. Ang totaluntunn ng kutsilyo ay ang magkatapat na puno at dulo ng sibuyas.



2. Ilapat sa sangkalan ang baha-
 ging buwayak at hiwain nang paha-
 ba at manipis nang kaunti, tulad ng
 ipinakakata sa krokis. Kapag mala-
 ki ang sibuyas, pag-apatang hiwa
 bago hiwain nang manipis na pa-
 haba

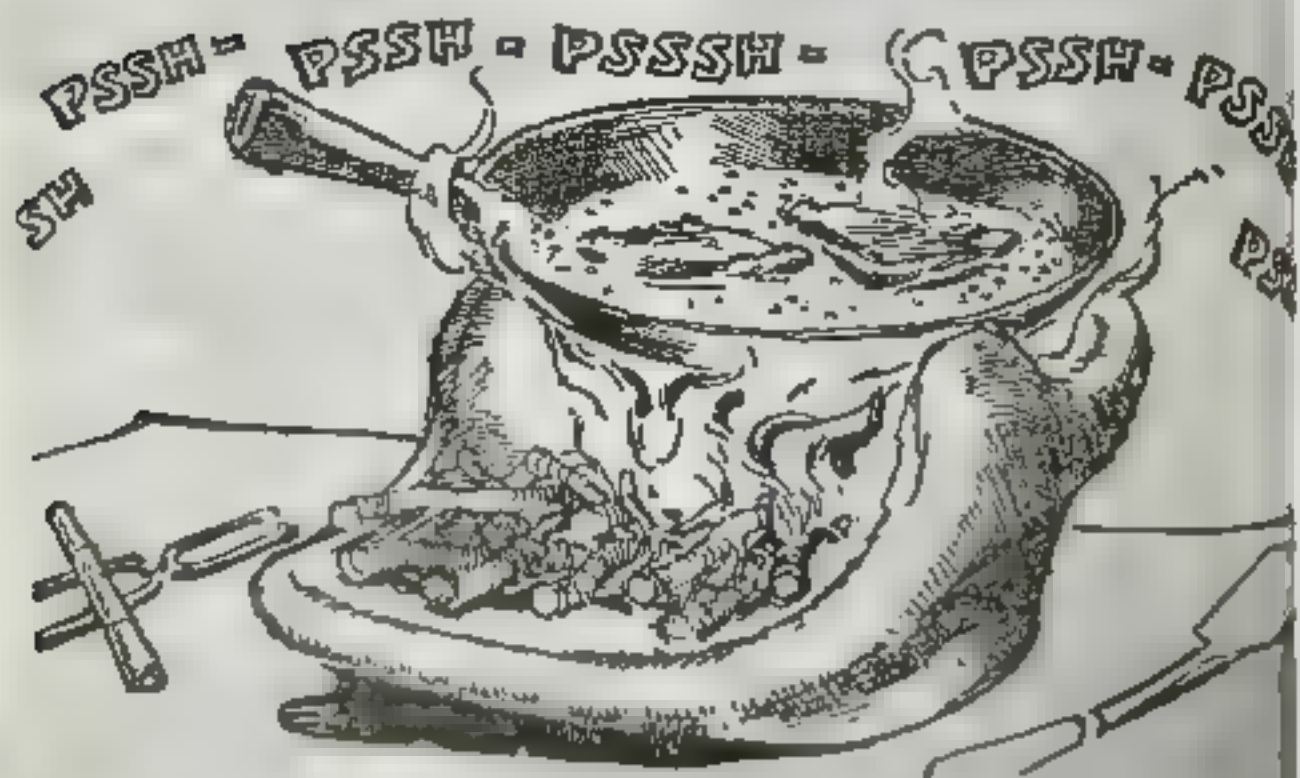
PAGHIWA ng panggisang kamo-
 tis:

Biyaan sa gitna ang kamatis
 (tingnan ang krokis) at hiwain
 nang pahaba ngunit di gaanong
 manipis. Ang bawa't hiwang ito ay

pagdadalarwahing hiwa pa rin.
 Kung malaki ang kamatis, panghi-
 luhin o pag-apatang hiwa ang bawa't
 hiwang pahaba

PAGHIWA ng panggisang baboy

Ang laki nito ay humigit-kumulang
 sa 1 pulgadang haba, 1/2 pulgad-
 ang lapad at 1/2 pulgadang kapal.
 Magkahalong taba at lami ang mainam
 na baboy na panghiwa sa.



LAING — I (Ginataang dahon ng gabi)

6 o 6 na tangkay ng gabi (kasama ang dahon)

1 niyog

2 kutsarang bagoong na alamang

1 daing (kahit na anong klaseng lada)

1 siling berde (pampaksiw)
kapisasong luya

Ibabad at patuyuin nang kalahating araw ang mga tangkay at dahon ng gabi. Pagkatapos, himayin o hiwain nang maliliit. Kudkurin at gatain ang niyog (1-1/2 puswelang gata ang kunin). Pakuluan ang gata ng niyog nang kasama ang bagoong, daing, sili, at pinitpit na luya. Kapag kumukulo na, ihulog ang dahon ng gabi. Hayaang kaluan ang dahon, hanggang sa maluto at halos matuyuan ng sabaw

Maaring isama ang tangkay ng gabi at sahugan ng kaunting kamatis kung kakainin sa araw ng pagluluto nito. Maaring tumagal nang dalawa hanggang tatlong araw ang gulay na ito kapag walang kasamang tangkay at kamatis, at kung tuyung-tuyo ang pagkakaluto

LAING — II

6-8 tangkay at dahon ng gabi

2 lada (tuyo o daing)

2 butil na bawang

1 niyog (kinudkod)

kapisasong luya

suka

Dalawang beses na gatain ang niyog. Ibukod ang kakanggata (1/2 puswelo) sa ikalawang gata (1 puswelo). Maaring igisa o hindi na ang mga sangkap. At kapwa manarap ang luto, alin man sa dalawang paraan ang susundin.

Kung hindi igigisa, ilagay sa ka-

wali ang ikalawang gata. Isama ang bawang, luya, at daing. Isakang. Haluin habang hindi pa kumukulo upang hindi makulita ang gata. Kapag kumukulo na, ihulog ang gabi (1 pulgada ang haba ng tangkay at ginayat ang mga dahon). Hayaang maluto ang gulay. Kapag malapit nang maluto, timplahan ng suka at sandaling pakuluan nang hindi hinahalo. Isama ang kakanggata. Halu-haluin at pagkulo ay paramin ang 5 sandali bago hanguin.

GINATAANG LANGKANG MURA (o kamansi)

2 puswelang langka (hinimay)

1 daing na inihaw (katamtamang laki) o daing (kahit na anong lada)

1 niyog

2 kutsarang bagoong na alamang
kapisasong luya

Kudkurin ang niyog at gatain. Isa at kalahating puswelang gata ang kunin. Pakuluan ang gata na kasama ang bagoong, pinitpit na luya at daing o daing. Huwag lulubayan ang paghala hanggang hindi kumukulo upang hindi maglangis at makulita ang gata. Kapag kumukulo na'y ihulog ang langka. Pakuluan ang gulay hanggang sa maluto. Kung nais ng maanghang, hulugan ng isa o dalawang siling berde (pampaksiw).

GINATAANG TALBOS NG KALABASA (may alimango)

1 alimango (katamtaman ang laki)

2 puswelang talbos ng kalabasa (hinimay)

1 niyog

bagoong na alamang

1 siling berde (pampaksiw)

1 sibuyan

kapisasong luya

Katatin ang niyog. Pag-apatang putol ang alimango. Pakulain ang gata nang kasama ang pinatpit na luya, sibuyas, (hiwang panggisa), sili, at bagoong. Haluin habang hindi kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang alimango. Kapag inaakalang mabasado pa ang alimango, ihulog ang talbos ng kalabasa. Pakulain hanggang sa maluto ang talbos.

• GINATAANG SITSARO

- 1 kilong sitsaro
- 1 niyog (kinudhod)
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 2 siliing berde
- 2 guhit na baboy
- kapirasong luya
- bagoong na lamang

Pakulain ang gata na kasama ang baboy (hiwang panggisa), sibuyas, luya, sili, bawang, at bagoong. Halu-haluin habang hindi pa kumukulo. Kung inaakalang malambot na ang baboy at ibig maglalik ng gata, ihulog ang sitsaro. Malasado lamang ang gawing luto sa gulay at banguin na.

• GINATAANG SARI-SARING GULAY

- 1 niyog
- 4 na tinapa
- 10 sitaw
- 1 ampalaya
- 2 talong
- 1 puswelong kangkong (putol-putol)
- 1 puswelong kalabasa (hiwang 1/2 pulgadang pakuwadrado)
- 2 kutsarang bagoong
- 1 siliing berde (pampahisaw)
- 1 sibuyas
- kapirasong luya

Kudkurin ang niyog at kumuha ng 2 puswelong gata. Pakulain ang

gata na kasama na ang luya sibuyas (pinag-apat na hiwa), bagoong, sili, at hinimay na laman ng tinapa. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Ihulog ang kalabasa, ampalaya (1 pulgada ang haba) at sitaw (2 pulgada ang putol). Takpan at makaraan ang ilang saring daling pagkulo'y isama ang talong (tulad ng ampalaya ang hiwa at kangkong. Tikman at kung natatambangan ay implahan pa ng bagoong. Huwag pakalululuin ang mga gulay.

• GINATAANG LABONG

- 2 puswelong ginayat na labong
- 1 puswelong karneng baboy (hiwang panggisa)
- 1 niyog
- 1 sibuyas
- bagnong na alamang
- kapirasong luya

Gatatin ang niyog at ilagay sa kawali. Ihulog ang karneng, sibuyas, luya, at bagoong. Gatangan at habang hindi pa kumukulo'y huwag lulubayan ng halo. Ihulog ang labong. Tikman kung husto na ang timpla. Kung matabang pa ay dagdagan ng bagoong. Hanguin kopas luto na ang mga labong.

GINATAANG PAPAYA

- 1 maliit na papayang bilaw
- 1 1/2 kutsarang bagoong
- 1/2 puswelong kakanggata
- 1/2 puswelong pangalawang gata

Gadgarin ang papaya. Lamasin nang may kaunting asin at banlawan sa tubig. Pigain. Luluin ito sa pangalawang gata hanggang lumambot nang bahagya. Ihalo ang pagkatapos ang bagoong at kakanggata. Pakuluan pa nang ilang saglit.

GINATAANG SANTOL

- 5 santol
- 1 puswelong bagoang na alamang
- 1 niyog
- 3 siliing berde

Gatrin ang niyog at kumuha ng 1 puswelong kakanggata at 1-1/2 puswelong pangalawang gata. Ilagay sa kawali ang pangalawang gata o pakuluin at ihulog pagkatapos ang bagoang at santol na binalatan, ind. ang mga buto at ginayat nang hindi kalutan. Ihalo sa rin ang sili na ginayat nang malilit. Kung hindi naka ang maanghang, maaaring hindi lagyan ng sili.

Makarang kumulo nang tiang sandali o kapag malapit nang matuyuan, ibuhos ang kakanggata. Pakuluin pa rin hanggang maglaktik nang babagya.

Masarap na ihain ito nang kasabay ang inihaw na isda o baboy.

GINATAANG MUNGGO (dalaw)

- 1 puswelong munggo
- 1 niyog
- 1 o 2 dalag na kanduli (o ano mang isda)

Ilaga ang munggo hanggang sa malabog. Hanquin sa sabaw ang munggo at itabi. Ihaw ang isda. Ihalo sa labog na munggo ang ikalawang gata (1-1/2 puswelo). Isama ang inihaw na isda at pinitpit na luya. Pakuluin. Makaraan ang tiyang sandali, isama ang kakanggata (3/4 puswelo). Pagkatapos pang minsang pagkulo'y hanquin.

KILAGANG UBOD NG NIYOG

- 1 malaking pirasong ubod ng niyog
- 1 kutarang pamintang buo
- kapirasong luya

Hiwain nang pakuwadrado ang

ubod (2 pulgada). Ilaga sa tubig nang may limplang asin, aminlang buo, at pinitpit na luya.

Ihain, kasama ng sawsawang patis na ginataan.

GINATAANG PATIS (o beko)

Pakuluin ang 2 puswelong patis at ihalo ang 1/2 puswelong kakanggata. Kapag kumukulo na'y hulugan ng ilang usbong ng kalamansi.

TINTO

- 5 dahon ng gabi
- 2 niyog
- 4 na kabasi o tunsay na inasnan
- 1 tungkos na bawang na mura
- 4 na butil na bawang
- kapirasong luya

Ihaw o iprito ang kabasi. Tadtarin. Tadtarin din ang luya at bawang. Pumili ng mga buong dahon ng gabi, at pagpatung patung na ang apat o lima nito. Ilagay sa ibabaw ang tinadtad na isda, luya, at bawang. Kudkarin ang niyog, kumukulo nito ng 1/2 puswelong kakanggata at 1-1/2 puswelong pangalawang gata. Ibihos ang kakanggata sa sangkap na nasa dahon ng gabi, balutin ang dahon at talian ng abaka o buli. Pakuluin ito sa ikalawang gata sa may limplang suka at asin. Hanquin kapag luto na.

SINANGLAY

- 1 dalag (katamtaman ang laki)
- 1 niyog
- 1 puno ng petsay (malalaki ang dahon)
- 2 albuyan
- 4 na kamatis
- 1 butil na bawang
- kapirasong luya

Linisin at dangin ang dalag. Lagyan ng kaunting asin. Hiwain

nang pino ang sibuyas at kamatis. Dikdikin (pinung-pino) ang bawang at luya at ihalo sa sibuyas at kamatis. Timplahan ng asin at kaunting kakanggata ang pinaghalang mga sangkap. Ipaloob sa dinaging na dalag. Balutin sa dahon ng petersy ang dalag upang huwag sumabog ang laman nito. Ilagay sa kaserola at ibuhos dito ang nalalabing gata (1 puswelo). Takpan at pakuluan hanggang sa maluto ang dalag sa loob ng 20 minuto.

ADOBONG MANOK NA MAY GATA — I

- 1 manok na dumalaga
- 1 puswelong kakanggata
- 5 butil na bawang
- 1 puswelong suka
- 1 kutsarang pamintang buo
- 1 dahon ng laurel
- mantika, asin

Paghiwa-hiwa in nang 2 hanggang 3 pulgadang laki ang manok. Palambutin sa suka, bawang, asin, paminta, at kaunting tubig na sinamahan ng dahon ng laurel. Kapag malambot na ang manok, alisin ang sabaw at ibuhos sa manok ang gata. Pakuluan hanggang sa lumapot ang gata.

ADOBONG MANOK NA MAY GATA — II

- 1 manok na dumalaga
- 1 niyog
- 1 sibuyas
- 2 siliing berde (pampakaiw)
- bawang, suka, asin

Paghiwa-hiwa in ang manok nang 2 o 3 pulgada ang laki. Palambutin sa tubig na may timplang suka, asin, at pamintang durog. Isama sa pagpapalambot ang ilang butil na bawang na dinikdik. Igisa ang ba-

wang (nanggaling sa pinalambot na manok) at sibuyas sa mainit na mantika. Isunod ang pinalambot na manok. Hayaang makuluan na mantika nang ilang sandali bago sabaw ang gata at pinaghiwa-hiwa ang sili. Hayaang matuyuan ang sabaw ang manok at maglatik nang bahagya ang gata.

BIYA NA NILUTO SA GATA

- 3 biya na sariwa
- 1 niyog (kinudkod)
- 5 kalamansi
- 1 kutsarang arina
- asin

Kumuha ng 2 puswelong gata sa niyog, timplahan ng kaunting asin at katas ng kalamansi. Pakuluan ang gatang ito na kasama ang biya (linis at wala nang kaliskis). Makaraan ang 10 minutong pagku-lo'y hanguin ang isda at ibuhos sa sabaw ang arina na tinunaw sa kaunting tubig. Kapag malapot na'y hanguin. Ilagay sa bandeha ang isda at ibuhos sa ibabaw nito ang pinalapot na sabaw.

BOPIS (may gata)

- 1 buong бага ng baboy
- 1 puswelong kakanggata
- 2 sibuyas
- 3 kamatis
- 2 butil na bawang
- pamintang durog
- suka, asin

Pakuluan sandali ang бага sa kaunting tubig. Hanguin, hugasan, pigain, at tadtarin. Hiwa in nang pino ang sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang tinadtad na бага. Timplahan ng asin, paminta, suka, at kaunting tubig. Gatagan hanggang sa lumambot at matuyuan ng sabaw. Kapag malapit nang hanguin, ihalo ang gata.

GINATAANG BAGOONG NA ALAMANG

- 3 puswelong bagoong
- 4 na kilong baboy
- 1 niyog

Gatann ang niyog at pakulain nang kasama ang bagoong at baboy. Kung nais ang maanghang, samahan ng ginayat na sili (berde, pampaksiw).

HIPONG MAY NIYOG

- 3 puswelong niyog na mura (4. nedlad nang pino)
- 1 puswelong hipon (hiniwa nang malilit)
- 2 puswelong kakanggata
- 1/2 puswelong katas ng hipon
- 1/2 puswelong tosin o karneng baboy na inasnan
- 2 butil na bawang

Paghaluin ang hipon, tosin, dinakdik na bawang, niyog, gata, at sabaw ng hipon. Timplahan ng asin at paminta. Balutin sa dahon ng sagling; tig-3 kutsara ng pinagkamtang mga sangkap sa bawa't balutan. Iayos ang mga balutang ito sa kawali, sabawan ng gata (pangalawang piga; 2 o 3 puswelo) at gatungan sa loob ng 10 minuto.

HIPON NA MAY PULBOS NA "CURRY" AT GATA (shrimp curry)

- 1/2 kilong hipon (malalaki)
- 1 niyog
- 1 sibuyas (katamtaman ang laki)
- 2 butil na bawang
- 1 1/2 kutsarang pulbos de curry (halagang ₱0.10)

Kadkurin ang niyog at dalawang beses na pigann. Ibukod ang kakanggata (1 puswelo) sa pangalawang gata (1 puswelo). Hiwain

ang sungot ng mga hipon. Huwag alisan ng balat at ulo. Igisa ang bawang at sibuyas. Isabaw ang pangalawang gata at huwag lalibayan ang paghalo hanggang hindi kumukulo. Timplahan ng asin at pulbos de curry. Ihulog ang mga hipon. Kapag malasado na ang hipon, ihalo ang kakanggata. Hala-in din ang sabaw upang huwag makulita ang gata. Pagkatapos kumulo nang ilang sendali, hangulin na. Ihain nang mainit pa.

LUMPIYANG BUKO

- 5 buko
- 1/4 kilong hipon
- 30 balat ng lumpiya (malalaki)
- pamintang durog
- asin (pino)
- mantika

Ihalabos nang malasado ang hipon, balatan, at saka alisan ng ulo. Paghawa-hiwalin nang pino ang katawan. Gadqarin ang buko at ihalo rito ang hipon. Timplahan ng asin at pamintang durog. Pagdalawahin ang bawa't balat ng lumpiya at ibalot dito ang pinaghalong mga sangkap. Dapat magkaroon ng habang 2-1/2 pu'arda at mataba nang bahagya sa dahri ang binalot na lumpiya. Patuhan nang nakalutang sa kumukulong mantika. Ihain nang mainit pa.

TORTANG BUKO (buko omelet)

- 1/2 puswelong ginadgad na buko
- 1/2 puswelong giniling na karneng baboy
- 1 kamote (pakuwadrado ang hiwa)
- 2 itlog ng manok
- 1 sibuyas
- 1 butil na bawang
- asin, paminta

Igisa ang bawang, sibuyas, at karneng baboy. Isunod ang buko at kamote. Timplahan ng asin at

paminta. Gatungan hanggang sa lumambot ang mga sangkap. Haguin

Batihin ang ilog at ibuhos nang palatag sa mainit na kawaling may kaunting mantika. Ipa-babaw sa ilog ang ginsang mga sangkap. Pagtaklubin ang magkabilang ginsang ilog upang mapaloob ang mga ginsang sangkap at mag-anim sa empanada. Papulaha nang bahagya ang magkabilang pang. Ikinang nang mainit pa.

ILANG MAHAHALAGANG PAALALA UKOL SA GATA

KAPAG ginatungan ang gata ng niyog nang hindi hinahalo ay mag-bubuu-buo o makukulta at maglalangis. Kaya, upang hindi makukulta, huwag lulubayan ng mahinay na paghilo hangga't hindi kumukulta.

oOo

GUMAMIT ng sinamay o ano mang telang puti na hindi gaanong makapal sa pagpipiga ng kinukod na niyog. Tiyakin lamang na ma-

linis ang telang gagamitin. Sa pang-raang ito ay hindi na kailangan sa-lain pa ang gata.

oOo

TUBIG na maligamgam ang gamitin sa paggagata sa niyog sa kinukod. "Ginsang" ng kinukod maligamgam ang "nalutaw" na gata, lalo na kung ang niyog nanggaling sa palamigan. Niyog hindi dapat na mainit pa sa paggamgam ang tubig na gagamitin pagka't langis at hindi gata ang ramihan sa makukubang kata niyog.

Huwag kalilimutang hugasan ang punasan hanggang matuyo ang kukduran pagkatapos gamitin. Kapag may nanwang niyog na nasadikit sa kukduran ay maaaring napinis iyon. At ang panis na nasa sa iyon ay maaaring sumama sa niyog na kukukurin sa susunod na pagkakataon. At ang panis na nasa sa niyog na mapasama sa bagong kukduran ay maaaring magbigay ng masamang lasa sa lulutuin at makasama sa kakain.



Mga di-pangkaraniwang
LUTUING-BANYAGA



SOUP — Lutuing Intsik (Sopas na Pugad ng Ibon)

- 1 librang pugad ng ibon (may tangking tindahang nabibilhan nito)
- 2 itlog (puti lamang)
- pitso ng 1 manok
- 1 kutsarang asin
- 1 kutsarang cornstarch
- 1 kutsarang tinadtad na hamon
- 4 na puswelong sabaw ng pinaglagaan ng manok
- parsley

Ibabad sa malamig na tubig ang pugad ng ibon sa loob ng magdapat. Patuluin at pakuluin sa sukat na araw. Patuluin na naman pagkatapos. Gawin ang gamang pagpapakulo at pagpapatulo nang 2 ulit. Linisin ang pugad ng ibon at tiyaking wala nang nailang ba habo o ano manang dumi na. Ihulog ang pugad ng ibon sa kumukulong sabaw ng pinaglagaan ng manok at hayaang mahinay na kumukulo sa loob ng 20 minuto.

Ibala sa tinadtad na pitso ng manok (luto na) ang cornstarch, asin, at puti ng itlog (hindi binati). Hahatag ang mga pinagsamang sangkap na ito.

Haguan sa apoy ang pinakukulang pugad ng ibon at ihulog dito ang pinaghalong sangkap. Huwag babuyan ng paghalo habang isasama sa pugad ng ibon ang ibang sangkap. Isalang na muli sa apoy upang uminit. Sa paghahain, hahatag ang tinadtad na hamon at parsley.

SOPAS INTSIK

- 2 kilong laman ng baboy (tinadtad o giniling)
- 1 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok
- 4 na puswelong repolyo (hiwa —

may 2 pulgadang haba at ma-
kitid)

- 2 kutsarang toyo
- 1 kutsarang cornstarch o gawgaw
- 1 kutsarang Siyoktong (alak-Intsik)
- 1 kutsarang sibuyas na mura (hiwang pino)

Pakuluin ang sabaw na pinaglagaan ng manok. Ihulog ang repolyo at hayaang atay-atay na kumukulo ito sa loob ng 1/2 oras.

Ang paggawa ng bola-bolang baboy—pagsama-samahin ang tinadtad o giniling na laman ng baboy, cornstarch, siyoktong, sibuyas na mura, at toyo. Hugisin sa anyo ng bola at ihulog sa kumukulong sabaw. Timplahan pa ng toyo at asin ang sabaw kung hindi pa husto sa alat. Pakuluin hanggang sa mainit ang bola-bolang baboy. Ihain nang mainit.

PRITO PUERCO CON SALSA DE AGRIO Y DULCE (Lutuing Intsik)

- 1/2 kilong karneng baboy
- 1 itlog ng manok
- 2 silling pula't berde (malalaki)
- 2 tangkay na celery o 1/2 puswelong kintsay (hiwa — 1 pulgada)
- 1 carrot
- 1 pipino
- 2 sibuyas
- 4 na kamatis
- 2 butil na bawang
- 1/2 puswelong durog na biskotao
- 1-1/2 puswelong sweet-sour sauce
- asin

Paghiwa-hiwa ang karneng baboy nang 1 2 pulgada ang kapal, 1 pulgada ang lapad, at 1 pulgada rin ang haba. Pakuluin nang ilang sandali sa kaunting tubig na may asin upang lumambot nang bahagya. Batihin ang itlog at isa-isang

Itabog dito ang pinakuluang baboy. Pagkatapos, pagulungin ang baboy sa pinulbos na biskolso at pituhin sa kumukulong mantika. Itabi.

Magluto ng sweet-sour sauce na pinakasal sa pagtutal ng ito. Ang paraan ng pagluluto ng sweet-sour sauce ay nasa pitak ng iba't ibang Lutong Salsa.

Hiwain nang 1 pulgodang pahilis ang celery, sili, at pipino. Kung may kalitan ang sibuyas at kamatis ay pag-apatang luwa lamang at kung malaki ay gawing 8 piraso ang baw't isa. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis nang malasado. Isunod kaagad ang celery, sili, carrot, at pipino. Sandali lamang na balu haluin at hangun na. Nagay sa bandeha nang kahalo na ang piniritong baboy at buhasan ng maliliit na sweet-sour sauce.

Sa halip na karne, maaaring isahog dito ang isda (dalagang-bukid) at hipong malalaki na babahuha din sa itlog at pinulbos na biskolso.

Maaaring isahog ang cauliflower sa halip na carrots at mapapalit naman ang singkamas sa halip na pipino.

✓ PINALAMNANG HIPON (Lutuing Intsik)

- 12 malalaking hipon
- 1/4 kilong giniling na baboy
- 1/4 puswelong apulid (tinadtad)
- 12 balutan ng lumpiya
- 1 kutsarang sibuyas na mura (hiniwa nang maliliit)
- 1 kutsarang asin
- 1/2 kutsarang paminta
- 4 sa puswelong tunaw na mantika (cooking oil)
- 1/3 puswelong katas ng kalamansi

Itabad ang hipon sa katas ng kalamansi na tinimplahan ng asin at

pamintang durog sa loob ng 10 minuto.

Paghaluin ang apulid, giniling na baboy, sibuyas na mura, asin, at paminta. Balutan ang mga hipon nguni't huwag alisin ang buntot. Biyakin sa likod ang mga ito nang halos sagad sa buntot. Palamagan ang baw't isang hipon ng mga pinaghalong sangkap. Balutan ang pinalamnang hipon sa balat ng lumpiya.

Pituhin sa kumukulong mantika ang mga hipong ito hanggang sa pumula. Ihain nang manut na ang sawsawan ay sweet-sour sauce.

MANOK NA MAY TOGE (Lutuing Intsik)

- 1 kilong toge
- 1 pitao ng manok (inilaga)
- 2 kutsarang toyo
- 1 kutsarang puting alak
- 2 kutsarang arina
- 1 kutsarang cooking oil

Lutan ang mga toge sa kumukulong tubig sa loob ng 2 hanggang 3 minuto. Hangun at patulin. Nagay sa isang malaking bandeha pagkatapos.

Hiwain nang maliliit ang luto nang pilso ng manok. Iayos ang hiniwang ito sa ibabaw ng toge.

Paghaluin ang toyo, puting alak at arina. Pakuluan nang ilang saglit. Ibahas ang pinakuluang ito sa ibabaw ng toge at manok. Itabi kaagad.

"CHICKEN TEREYAKI" (Lutuing Hapon)

- 1 manok na dumalaga
- 2/3 puswelong toyo
- 3 butil na bawang
- 2 kutsarang asukal
- 2/3 puswelong abaw na pinataga

an ng manok o baboy
kapirasang luya

Lutuin at hiwa-hiwa in ang manok (3-4 pulgada ang laki). Iimpla sa 2/3 puswelong sabaw ang toyo at asukal. Dikidala ang luya at bawang, isama sa timplahang sabaw. Pakuluin ito nang ilang sandali hanguin at salain. Ang kalahati ng sabaw na ito ay pagbabaran ng manok at ang kalahati'y itabi para sawsawan. Makaraan ang 1 o 2 oras na pagkakababad ng manok sa salsa ay isalang ito sa burno na may init na 325°F sa loob ng 1 oras. Habang nakasalang ay makalatlong beses na bubusan ng kunting salsa ang manok.

Ihain sa plato na may kasamang paminang patatas at abitsuwelas. Ihain din ang nalalabing salsa upang maging sawsawan.

"BEEF TEREYAKI"

- 1 kilong sirloin steak
- 1 sibuyas (hiwang pino)
- 1 butil na bawang
- 1 kutsarang luya (hiwang pino)
- 1/2 puswelong toyo
- 1/4 puswelong tubig o pinaglagaan ng manok
- 1 kutsarang asukal

Pagsamahin ang lahat ng sangkap, maliban sa karne na hiniwang manipis at animo papel. Lutuin ang pinagsamang mga sangkap at salain. Ilatag sa 1 kaserola ang mga karne, ibuhos ang nilutong sawsa sa karne, tignan at pakuluin nang 10 minuto o hanggang maluto. Bibiling bilangin ang karne. Ihain nang mainit pa.

SUKIYAKI (Espesyal na Lutuing Hapon)

- 1 kilong sirloin steak
- 4 pirasong tokwa (8 hiwa ang bawat isa)

wat isa)

- 1/3 kilong sotanghon
- 1 puswelong labang
- 1 puswelong sibuyas na mura (Bagyo) — 2" ang haba
- 1 puswelong petsay-Bagyo — 1" ang haba
- 2 sibuyas (pag-apatang hiwa ang bawat isa)
- 1/2 puswelong kutsay (2" ang haba) toyo, asukal, mantikilya

Tunawin ang kaunting mantikilya sa kawali at papulahin dito ang karne na hiniwa nang manipis (animo papel) at pahilis. Isunod na putubin ang tokwa at papulahin din. Ihulog ang sibuyas at labang, timplahan ng toyo asukal, at kaunting tubig. Pagkulo nang ilang sandali, ihalo ang petsay kutsay at sotanghon. (Ang sotanghon ay ibabad muna sa tubig at paggupit-gupitin.)

Masarap ang putaheng ito kapag inihain nang kahahango lamang sa kawali at kung malagda lamang ang pagkakaluto sa mga gulay.

Basagan ng tig-isang itlog (hulaw) ang bawat tasing paglalagyan bago isalin dito ang bagong lutong SUKIYAKI.

MISOSHIRU (Lutuing Hapon)
(Sapas na Gulay)

- 1 ulo ng lapulapu
- 4 na tokwa (hiniwa nang 1/2 hinat at pakuwadado)
- 1 puswelong labang
- 1/2 puswelong kutsay
- 1 sibuyas
- 1/2 puswelong tuyo pa asin, paminang durag bala

Pakuluin ang lapulapu sa 6 na puswelong tubig. Timplahan ng asin at paminta. Makaraan ang 1/2 oras na pagkulo, hangun at

salain ang pinaglagaan. Pakuluan sa sinalang sabaw ang sibuyas na pinaghiwa-hwa nang maliit, ang hinamay na kutsay, ang labong, tokwa at turnips. Pakulula hanggang sa maluto ang mga gulay. Timplahan ng batin. Ihalin nang mairit pa.

TEMPURA (Lutuing Hapon)

- 1 kilong hipon malalaki
- 1 puswelong arina
- 1 itlog
- 1/4 puswelong tubig

Balatan ang hipon, nguni't iwang nakakabit ang bunot. Gitan ng 2 o 3 ang tiyan ng bawat hipon upang hindi ito mamaluktot kapag ipininto. Lagyan ng kaunting asin ang mga gilit. Batin ang itlog, ihalin ang tubig at arina. Timplahan ng kaunting asin. Batinang mabuti bago paglulungin dito ang hipon. Prituhin sa marami at kumukulong mantika hanggang sa pumula.

Sawse an para sa TEMPURA:

- 1 labanos (katamtamang laki)
- 1 carrot (katamtamang laki)
- 1/4 puswelong pinaglagaan ng manok
- toyo, asukal

Gadgan ang labanos at carrot. Timplahan ng toyo't asukal ang sabaw na pinaglagaan ng manok. Ibabad dito ang labanos at carrot.

SATI (Lutuing Indonesia) (mix)

- 1/4 kilong karneng baboy
 - 1/4 kilong hipon na may karaniwang laki
 - 1/4 kilong atay
 - 1 pitso ng manok
- Hiwain ang baboy, manok, at atay nang 1 pulgarang pakuwadra-

do nguni't 1/2 pulgada lamang ang kapal. Kung matanda na ang manok na pinagkunan ng pitso, palambutan muna ang pitso sa pamamagitan ng paglalago bago hiwain. Tuhupan at alisan ng ulo ang hipon. Magputal ng mga tining na may habang 7 pulgada. Tuhugin sa ilalim ang 5 o 6 na oraso na pinaghiwa-hiwang sangkap. Magating tuhugin nang magkokabukod ang mga sangkap at kung nais ay pag-salit-salitin sa isang tining.

Sawbawan ng SATI:

- 1 basong toyo
- 2 kutsarang peanut butter o pinulbas na maning binuso
- 3 kalamansi
- 2 puswelong asukal
- 6 na butil na bawang (dinikdik nang pine)
- 1 o 2 siliing labuyo (ayon sa nasa na anghang)

Pagsama-samahin ang mga sangkap na ito at lutuin sa mahinang apoy hanggang sa lumapot. Isahok dito ang mga tinahog na sangkap at tihaw sa baga. Huwag tatayantingin ang pagkokaihaw.

Ihalin ang SATI nang may kasamang ilang hiwang pipino at kamatis. Ihalin din ang nalalabing salsa.

REBOSADONG SIBUYAS (Lutuing Amerikano)

- 2 sibuyas (malalaki)
- 1 puswelong pancake mix
- 1 itlog
- 1 kutsarang Wesson oil o tunaw na pangkaraniwang mantika
- 1 bouillon cube na tinunaw sa 1/2 puswelong tubig (kumukulo)
- 1/2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng karne

Hiwain nang pabilog at 1/2 ser-

timetrong kapal ang sibuyas. Paghaluin ang pancake mix, itlog, at ang tubig na pinagtunawan ng bouillon cube o pinaglagaan ng karne. Buhin.

Mag-init sa kawali ng Wesson oil o karaniwang mantika. Kapag mainit na mainit na ang mantika ay ihulog ang sibuyas na itinubog sa pinaghalong sangkap. Baligtarin ang sibuyas pagkalapos. Hanguin kapag mamula mula na lagyan na ibabaw ng kaunting ketsap o maitron sa paghahain.

TORTILYANG ALIMANGO (Lutuing Kastila)

- 1, 2 puswelong laman ng alimango
- 1 puswelong nilagang patatas (hiwa—1 sentimetrong pakuwadrado)
- 2 itlog
- 2 ulang bawang (dinikdik)
- 1/2 sibuyas (tinadtad)
- 2 kamatis
- 2 kutsarang ginayat na keso asin, paminta
- tomato sauce

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang laman ng alimango na tinimplahan ng asin at paminta. Pagulungin sa mantika sa loob ng ilang sandali. Ihulog ang patatas. Haluin, madaling panatilihin sa apoy at hanguin na

Buhin ang itlog. Magtunaw ng kaunting mantika sa kawali. Ibulod dito ang itlog sa tinimplahan ng asin kapag mainit na ang mantika. Kapag luto na ang itlog ay lagyan ng ginisang sangkap ang ibabaw nito. Itupi ang kalahati ng itlog upang mapaloob ang ginisang sangkap

Sa paghahain, budburan ng kaunting ginayat na keso. Lagyan din ng kaunting tomato sauce.

HINURNONG ISDA (Lutuing Kastila)

- 1 isda (bakoko, apahap, o mayamaya na may karaniwang laki)
- 1/4 kilong hipon (karaniwang laki)
- 1/8 puswelong ginayat na keso
- 1 puswelong pinulbos na biakotso o tinadtadong tinapay
- 1 malilit na latang tomato sauce
- 2 siling pula (karaniwang laki; tinadtad)
- 2 sibuyas (hiniwa nang pabilog at manipis)
- 2 kutsarang asukal
- 1/8 puswelong katas ng kalamansi
- 1 puswelong tunaw na mantika
- 1 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang paminta
- 1/8 kutsaritang paprika

Lusin ang isda at tusuk-tusukin ng tinidor. Balatan at alisan ng ulo ang hipon ngunit buwag aglisin ang buntot. Ibabod ang isda at mga hipon sa pinaghalong katas ng kalamansi, asin, paminta, at paprika sa loob ng 5 minuto o higit pa.

Paghaluin ang asin, paminta, paprika, sibuyas, asukal, at siling pula. (Magtabi ng ilang pirasong sibuyas na hiniwa nang pabilog at siling pula sa hiniwa nang bahaba para pandekorasyon.) Ipalamas ang pinaghalong ito sa tigan ng isda. Pagulungin ang isda at hipon sa pinulbos na tinapay.

Ilagay ang isda at hipon sa isang hurno, buhusan ng cooking oil at tomato sauce. Palamutihan ng sibuyas at siling pula at budburan ng pinulbos na tinapay.

Ibudhod din din ang kalahati ng ginayat na keso bago ipaloob sa oven. Lutuin sa loob ng 40 minuto o hanggang sa maluto nang ang init ng pugon ay 350°F. Paminsan-minsang papahiran ng linunaw na mantika upang maiwasan ang pa-

manila o pagkasunog ng niluluto. Budburan ng nalalabing keso bago alisin sa pugon.

Mga sampu o labindalawa kataas ang mahahainan ng nilutong ito.

LUTUING HAWAY

- 1/2 kilong karneng baka (hiniwa nang maninipia, makikitid at pahaba)
- 1/2 kutsaritang cornstarch
- 1/2 kutsaritang asukal
- 1/2 kutsaritang toyo
- 1/2 kutsaritang kataas ng kalamansi
- 1/2 kutsaritang alak (mapula)
- 2 kutsarang salad oil
- 1 ulong bawang (dinkdik o tinadtad)
- 1 tangkay na celery (hiniwa nang makikitid at pahilis)
- 1 sibuyas (hiniwa nang manipia)
- 1 kamatis (hiniwa nang ang bawat piraso ay may 1 1/2 pulgadang haba)
- 1/2 puswelong tubig
- kapirasang luya

Ang lutuing ito buhat sa Hawaii ay nangangailangan ng mabilis na pagqigisa kaya kailangang nasa kanyusan na ang liyab ng kalan bago magluto.

Timplahan ang karneng baka ng pinaghalong cornstarch, toyo, asukal at kataas ng kalamansi. Maglagay ng 1 kutsarang salad oil sa kawali. Kapag mainit sa ay ilagay ang karne bawang, at luya. Lutuin nang hindi nilulubayan ng paghalo at pagbaligtad sa karne hanggang sa pumula ang karne. Hangin at itabi.

Ilagay ang natitirang 1/2 kutsarang salad oil sa kawali at igisa ang celery sibuyas, at paminta. Isama ang kamatis at sibuyas. Magkanaw sa tubig ng cornstarch, asukal, toyo at ihalo sa mga sangkap

na nasa kawali. Pakuluin nang gang lumapoi. Ibalik ang karne sa kawali at lutuin. Timplahan ng toyo o asin nang naayon sa panlasa.

"EGGS WESTERN STYLE" (Lutong Kanluranin)

- 3 itlog (binati nang bahagya)
- 3 kutsarang gatas-ebaporada
- 3/4 puswelong corned beef (dinurog)
- 1 kutsarang ginayat na sibuyas
- 2 kutsarang mantikilya
- 2 kutsarang salad oil
- 1 kutsarang ginayat na berdeng sili
- kaunting asin, paminta

Ilagay ang itlog sa isang malaking tason at ihalo ang gatas, corned beef, sibuyas, berdeng sili at paninipia. Iinit ang mantikilya sa kawali. Ibulos ang 1/4 puswelong pinaghalong sangkap at palaparin at bitugin nang animo tartar. Kapag pumula nang bahagya, bitugin at kapag mapula-pula na rin ang kabilang labi ay hangin. Gayon din ang gawin sa nalalabing sangkap. Ihaing kasama ang mayonaisse sauce.

"RAVIOLI" (Lutuing Italiano)

Balutan:

- 3 puswelong arina (all-purpose flour)
- 2 pula ng itlog
- 2 kutsarang margarina (tunaw)
- 1/4 kutsaritang asin
- 1 puswelong maligamgam na tubig

Salain ang arina at asin nang magkasama. Balutin ang itlog nang kasama ang maligamgam na tubig. Ihalo sa binabatiang ito ang tunaw na margarina. Pagkararang mabait ay ihalo ang arina. Haluing mabuti upang magkalangkap ang mga sangkap.

Masahin sa pamamagitan ng mga daliri hanggang mag-ing pinto ang masa. Ikalat nang manipis ang masa sa dalawang sangkalang kapwa nilagyan ng tuyong arina.

aman

- 2 itlog
- 1/2 ulong bawang (pinitpit o tinadtad)
- 1 puswelong lutong laman ng manok (tinadtad)
- 1 puswelong kabuti (tinadtad)
- 1/2 puswelong tustadong tinapay (pinulbos)
- 1/4 puswelong keso (Parmesan cheese)
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang paminta

Butihin ang itlog na may timplang asin at paminta. Isama ang bawang, kabuti, laman ng manok, pinulbos na tinapay, at keso. Halting mabuti

Ilagay ang pinaghalong sangkap sa nilatag na masa—1 kutsarita bawang tumpok na may 2 pulgadong layo sa bawat isa. Isagay ang nilagay na sangkap upang mag-ing tuwadrado ang tumpok. Takpan ang tinumpok sa sangkap sa pamamagitan ng isa pang hiwalay na masa na nilatag din nang manipis sa bukod na sangkalan. Tipun sa pamamagitan ng daliri ang paligid ng bawang tumpok upang magdikit ang 2 lalag ng masa. Hiwan sa pamamagitan ng mataas na kutsaro ang paligid ng mga tumpok upang magkahiwa-hiwalay ang mga ito. Maraming kuwadrado ng "ravioli" ang malikha.

Magpakulo ng tubig na may asin at asinang ihulog sa kumakulang tubig na ito ang hiniwang may pamamagitan masa. Pakuluan sa loob ng 10 minuto o hanggang sa lumambot ang balutang masa.

Hanguin at ilagay sa salaan upang masahin nang tuyong. Ilayos sa pinggan. Buhusan sa ibabaw ng tomato sauce o catsup at budburan ng ginayat na keso. Ihain nang malili.

"CHICKEN KIEV"

(Lutuing Ruso)

- 4 na buong pitso o 6 hita ng manok na pirituhin
- 1/4 na bahagi ng isang librang mantikilya (fresh butter)
- 1/4 puswelong arina
- 1/4 puswelong gatas
- 1 puswelong pinulbos na tinapay
- mantika (pamprito)
- asin, paminta

Mangot na alisan ng buto ang mga pitso o hita ng manok. Bawat pitso ay ipaloob sa dalawang magkataklob na waxed paper at pukupkin ng sapat na tagiliran ng isang malaking kampit o ng isang animo martilyong kahoy, kung mayroon. Pukupkin hanggang sa lumapad at sumpis ang mga laman ng manok. Alisin sa papel. Budburan ng asin at durog na paminta (ayon sa panlasa) ang pinukpok na laman. Mangat na paghatin sa dalawa ang bawat pitso. Kung hita ang gagamitin, buwag nang pagdalawahin ang isang hita.

Palamig sa repribiradora ang mantikilya hanggang sa tumigap. Paghatin sa walong bahagi (pahalang) ang mantikilya.

Ipatong ang isang pirasong mantikilya sa makid na dulo ng isang pirasong pitso o hita. Itupit ang dulo at mga gilid ng pitso o hita at bilutin iyon upang mapaloob nang lubusan ang mantikilya. Tusukan sa magkabilang dulo ng toothpick upang buwag mangalas.

Budburan ng arina ang buillot na laman ng manok. Pagkaroon niyon

ay itubog sa gatas. Pagkatapos ay pagulungan iyan sa pambos na tinapay. Hagay sa reprihadora ang mga pitso o hita sa loob ng isang oras o mahigit pa.

Magtunaw sa isang kaserola o malukong na kawali ng maraming mantika. Prituhin dito ang mga pitso o hita hanggang pumula. Pagkahango sa kawali ay patulain ang mantika. Kung isa-isa ang gaga-wing pagprito, panatilihin malit ang mga nanunang naprito na sa pamamagitan ng paglalagay sa hurno (oven) na may init na 250°. Sapagka't lalong masarap ang lutuing ito kung ihahain nang mainit.

GULAY NA MAY "CURRY"

(Lutuin buhat sa India)

- 2 puswelong gulay (carrots, abitsuwelas, gisantes)
- 1 kutsarang kinudkod na niyog
- 1 kutsarang pulbos na curry
- 1/3 puswelong mantikilya
- 1 sibuyas (karaniwang laki)
- 1 butil na bawang
- 3/4 puswelong tubig
- min

Lutuin sa mainit na mantika ang punitpit na bawang, hiniwang sibuyas at pulbos de curry hanggang magang mamula mula. Lagyan ng

tubig. Pagkulo ay ihulog ang kinudkod na niyog at ang mga gulay (hiniwa nang malilit ang carrots at abitsuwelas). Halung mabuh ang mga sangkap. Huwag pakaulutuin ang mga gulay.

PRITONG ITLOG

(Lutuing Pranses)

Magprito ng dalawang itlog. Panitan ang dalawang kutsarang mantikilya; baluan ito ng isang kutsarang suka. Ibuhos ang pinaghalong sangkap sa pinintong itlog.

SOPAS NA KATAS NG KAMATIS

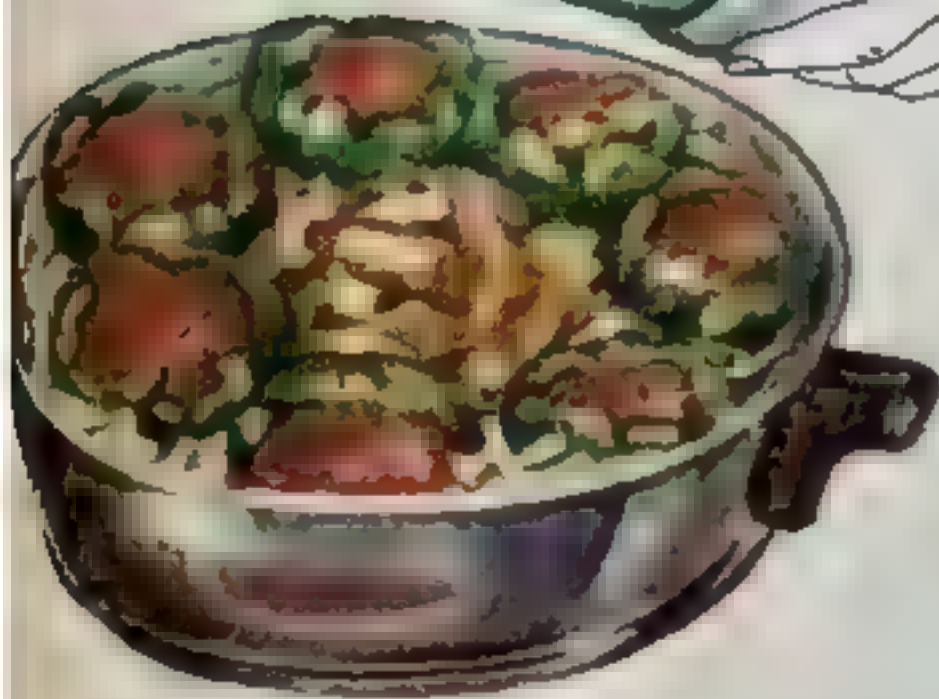
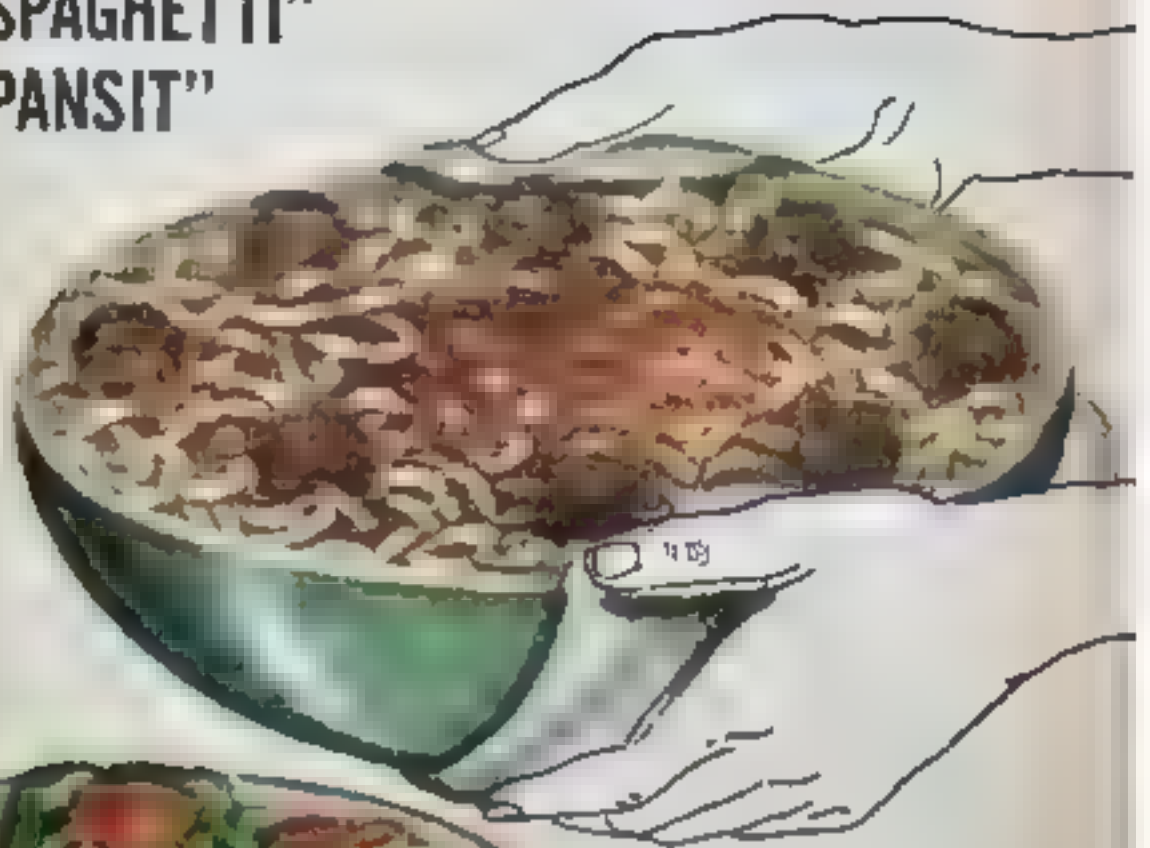
(Lutuing Pranses)

- 1 latang tomato soup
- gatas-ebaporada (kasindam) ng tomato soup)
- 1 carrot (karaniwang laki; hiniwa nang malilit)

Paghaluin ang tomato soup at gatas. Timplahan ng asin at ilagay sa reprihadora. Masarap ito kung ihahain nang malamig na malamig. Hulugan ng hiwa hiwang carrots bago idulot.

* *Patalala*—Ang ano mang di-karaniwang sangkap na nasasagad dito ay mabibili sa mga grocery.

"MACARONI"
"SPAGHETTI"
"PANSIT"



PANSIT NA MIKING-ITLOG

- 1 kahong egg noodles o 1 bande-
hang miking-itlog (gawang-
bahay)
- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 2 guhit na repolyo
- 1 itlog ng manok
- 1 sibuyas
- 1 4 puwelong hiwa hiwang celery
o kintsay
- 1 kutsarang sibuyas na mura (hi-
wang malilit)
- 1/4 puwelong taingang-daga

Ang paraan ng paggawa ng mi-
king-itlog ay nasa pitak ng IBAT
BANG LUTUIN BUHAT SA ITLOG

Pakuluin muna ang egg noodles
o miking-itlog sa tubig na may asin
at kapag naluto ay hugasan at pa-
lulin. Itabi. Hiwa-hiwaan ang ba-
boy (hiwang panggisa) at pakuluin
sa mantikang ito ang bawang, sibuyas
(hiwang panggisa), at hipon
(binalatan at dinikdik ang mga
ulo). Timplahan ng kaunting patis
at ihalo ang baboy. Makaraan ang
lima sandali'y ibutos ang 3 4 pu-
welong tubig na may katas ng hi-
pon. Halu-haluin hanggang hindi
kumukulo. Pagkulu'y isama ang
celery o kintsay at taingang-daga
(ibubod ang ilang sandali)
Makaraan ang 5 minuto, ihulog ang
repolyo na hiniwang pahaba ngunit
manatipis. Sandali lamang pakulu-
in upang maging malasado ang
pagkakaluto ng repolyo. Ihalo ang
porkuwing egg noodles o miking-
itlog. Hangun kaagad.

Masuri nang dagay sa bandeha
ang egg noodles o miking itlog at
ibubod sa sabaw nito ang igiangang
sangkop, pati ang kaunting sabaw
nito. Palamutan sa ibubaw ng hi-
wa-hiwaing bulagang itlog

PANSIT GIBADO (bihon)

- 1/2 kilang bihon

- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1 2 puwelong kintsay (1 2 pulgada
ang haba ng paghiwa)
- 2 guhit na repolyo
- 2 pirasong tokwa
- 1 kikyam
- 1/2 puwelong hiwa-hiwaing sibuyas
na mura
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- atsuwete, patis

Palambutin ang baboy (hiwang
panggisa) sa kaunting tubig at ha-
yang magmanika nang buagya.
Itabi ang baboy at sa mantika nito
papulatin ang tokwa. Itabi rin ang
tokwa at igisa ang bawang sibuyas,
at kamatis. Isunod ang hipon
(binalatan at inalis ang ulo) at kik-
yam (pabilog ang hiwa at 1 sen-
timetro ang kapal). Isama ang ba-
boy at tokwa. Timplahan ng kaun-
ting patis. Makaraan ang ilang
sandali'y ihulog ang kintsay at re-
polyo. Pagkulu'ng isama ang
lang sandali sa mantika, isabaw
ang kaunting tubig na may katas ng
hipon, at papulatin sa pamamagitan
ng atsuwete. Kapag kumukulo
sa'y ihulog ang bihon (ibubod
ang ilang sandali sa tubig), ha-
luin. Makaraan ang 5 sandali'y
banquin. Sa paghahala, ibubod sa
ibabaw ang murang sibuyas.

PANSIT MIKE

- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1/2 kilang pansit mike
- 1 pirasong tokwa
- 1 patola
- 1 guhit na repolyo
- 1 2 puwelong kintsay (hiniwa ang
1/2 pulgada ang haba)
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang

Hiwa-hiwaia ang baboy (hiwang panggisa) at palambutin sa kaunting tubig hanggang sa magmantika nang babagya. Itabi. Prituhin sa mantika nito ang tokwa (hiwang $1\frac{1}{2}$ pulgada pakuwadrado). Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, at lupon (binalatan at lalisan ng ulo). Timplahan ng patis at ihulog ang baboy, tokwa, at kintsay. Takpan Makaraan ang ilang sandali'y ihalo ang repolyo (hiwang manipis at pahaba) at patola (binalatan at hiniwa nang patapyas ngunit makapal nang bahagya). Ibuhos ang 1 puswelong tubig na may katas ng hipon at halu-haluin habang hindi kumukulo. Pakuluin nang ilang sandali hanggang sa maging malasado ang pagkakaluto ng repolyo't patola. Ihulog ang miki (pinagputul-putol). Ilang sandaling patagalin sa kawali at bangun na upang hindi madurog at lumabso.

Sawaawan: toyo o patis, kalamansi, pamintang durog.

• PANSIT KANTON

- 1 balutang pansit kanton
- 1 guhit na babaw
- 2 guhit na sitaro
- 1 guhit na hipon
- 1 guhit na repolyo (hiwang manipis at pahaba)
- 1 guhit na atay
- hata't pas ng manok
- 1 kikyam
- $1\frac{1}{2}$ puswelong kintsay (hiwang $1\frac{1}{2}$ pulgada ang haba)
- 1 carrot (hiwang pahilog at manipis)
- 2 pirasong tokwa (hiwang 1 sentimetrong pakuwadrado)
- $1\frac{1}{2}$ puswelong sibuyas na mura (hiwang malilit)
- $1\frac{1}{2}$ puswelong tangang-daga
- 1 sibuyas
- toyo

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy at pagmantikain. Sa mantika nito prituhin ang tokwa. Itabi ang tokwa. Igisa ang bawang, sibuyas, at manok. Timplahan ng toyo. Kapag malambot na ang manok ay ihalo ang hipon, baboy, at tokwa. Isunod ang kintsay at tangang-daga (ibinabad muna sa tubig), repolyo, sitaro, at carrot. Isabaw ang $1\frac{1}{2}$ puswelong tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Pagkulo at kung malasado na ang pagkakaluto ng mga gulay ay bangun na.

Ang pansit kanton ay maaaring pakuluin nang ilang sandali sa babaw ng iginisang sangkap (hindi kasama ang mga sangkap) o kaya'y pagulungan sa kaunting kumukulong mantika hanggang sa mauuto. Ilagay sa bandeha at ibuhos sa ibabaw ang iginisang sangkap. Ibudbod ang sibuyas na mura.

• PANSIT PALABOK O LUGLOG

- 1 puswelong sitarong baboy
- 2 alagang itlog ng manok
- 1 puswelong dinikdik na hipon
- halabos (tuyo at malilit)
- 1 puswelong pusit (sariwa o salata)
- $1\frac{1}{2}$ kilong bihon
- $1\frac{1}{2}$ kilong miki
- 1 ulong bawang
- $1\frac{1}{2}$ puswelong sibuyas na mura (hiwang malilit)
- 2 pirasong tokwa (hiwang malilit at pinirito)
- 10 tinapa (pinirito at hinimay)
- $1\frac{1}{2}$ puswelong kintsay (hiwang malilit)

Dikdikin ang bawang at paputihin sa mantika. Idobbo ang pusit bago hawain nang manipis. Ibadbad ang bihon sa tubig nang id sandali bago ilubog sa kumukulong tubig sa loob ng 5 sandali. Ilubog

igisa sa kumukulong tubig ang miki. Hangun at patulin. Lagay sa bangkang bago iayos sa ibabaw ang lahat ng sangkap. Buhusan ng patibak.

PALABOK (para sa PANSIT LUG-LOG)

- 1/2 puswelong cornstarch o sawgaw
- 4 na puswelong katas ng hipon
- 1 malaking sibuyas
- 4 na butil na bawang
- atsuwete, asin, paminta

Igisa ang bawang at sibuyas (hiwang pino). Ibhos ang 3-1/2 puswelong katas ng hipon. Haluin hanggang sa kumulo. Timplahan ng asin at paminta. Papulahan sa pamamagitan ng atsuwete, bago ibuhos ang nalalabing katas ng hipon sa tinunawan ng cornstarch. Haluin upang hindi magbuubuo. Pakuluan nang 5 sandali pa.

PANSIT MAMI

- 1 kilong laman ng ulo ng baboy
- 1 kilong pansit miki (sapad)
- 2 punong sibuyas na mura
- 1/2 ulang bawang
- 1 itlog ng manok (nilaga)

Palambutin sa tubig na may kauling asin at betain ang baboy. Kapag malambot na'y hangun at hiwa-hiwa nang manipis itabi. Huwain maliliit ang sibuyas na mura. Pitipitang mabuti ang bawang at tustahin sa mantika.

Lagay sa salaan ang miki at itubog sa kumukulong sabaw (pinagagaan ng baboy) sa loob ng 3 minuto. Lagay ang miki sa tasa, sa baham ng ilang hiwang baboy, sibuyas na mura, nilagang itlog at piniritong bawang, bago buhusan ng kumukulong sabaw.

PANSIT BUKO

- 4 na puswelong buko (kinayod nang magaspang)
- 1 guhit na repolyo
- 2 carrots
- 1 guhit na hipon
- 1/2 puswelong baboy (pinakuluan)
- 1 puswelong katas ng hipon
- 1 sibuyas
- 2 kutsarang mantika
- 2 butil na bawang
- 1 kutsaritang toyo
- asin, paminta

Hiwain nang pahaba at manipis ang repolyo, carrots at baboy.

Igisa ang bawang, sibuyas, hipon, at baboy. Isabaw ang katas ng hipon. Haluin hangang hindi kumukulo. Ihulog ang repolyo at carrots. Kapag malapit nang maluto ang mga gulay ay timplahan ng toyo, asin, at paminta. Ihalo ang buko at makaraan ang dalawang minutong pagkulo ay hangun.

Sawsawan: toyo't kalamansi.

PANSIT MOLO

- 1/2 puswelong giniling na baboy
- 1 puswelong manok (luta at hiniwang maliliit)
- 1/2 puswelong hipon (hiniwang maliliit)
- 1/2 puswelong apulid o alangkaman (hiniwang maliliit)
- 1 sibuyas (hiniwang pino)
- 1 kutsarang sibuyas na mura (hiniwang pino)
- 1 itlog
- patla, pamintang durog

Paghaluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng patla at paminta. Ang kalahati'y ibalot sa mga pamalot ng PANSIT MOLO at ang iba'y igisa (unahin ang bawang, sibuyas, at isunod ang pinaghalong sangkap), at sabawan ng pinaglaagan ng manok (2 puswelo). Ka-

pag kumukulo na'y isa-isa ang ihulog ang PANSIT MOLO. Gatagan pa sa loob ng 15 sandali o hanggang maluto ang PANSIT MOLO.

• Pambalot ng PANSIT MOLO

- 2 puswelong arina
- 3 itlog ng manok (pula lamang)
- 1/4 kutnaritang pinong asin
- 1/2 puswelong tubig

Selain ang pinaghalong arina at asin, Batihin ang itlog, unti-unting isama ang tubig habang patuloy na binabati. Unti-unti ring isama habang binahalo (hindi pabati) ang arina hanggang sa magpantay ang lapot. Ilatag sa malapad na sangkalang nilagyan ng arina at pagulungan ng rolling pin (kung wala nito ay magamit na ting gamitin ang isang boteng makapal at bilog ang pmakakatawan) hanggang sa bumlipis na tila papel. Hiwa-hiwan nang pakuwadrado nang ang sukat ay 3" x 3". Sa gitna ng bawat isa ay lagyan ng sangkap (hindi igini-sa) bago ilupi at tipin ang mga gilid upang hindi sumabog ang palaman. Patrianggulo ang ayos nito at animo malilit na empanada kapag natupi na.

GISADONG MAKARONI — 1

- 1 kahong makaroni (Elbow)
- 1/2 kilong gamiling na baboy
- 1 latang Vienna sausage
- 1 latang tomato sauce
- 1/2 puswelong catsup
- 1 sibuyan
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- 1/2 puswelong ginadgad na kesong pula (de bola o sa lata)

Pakuluan sa tubig na may kaunting asin ang makaroni. Kapag malambot na'y hanguin at banawan ng tubig sa gripo. Patuluin ang tubig at ilabi.

Hiwain nang malilit ang sibuyan, kamatis, at Vienna sausage. Igat ang bawang, sibuyan, kamatis, at gamiling na baboy. Timplahan sa toyo. Isama ang sabaw ng Vienna sausage, takpan, at pakuluan nang 15 minuto. Hahalu-haluin, isurok ang sausage at tomato sauce. Makaraan ang limang sandaling pagkulo'y ibuhos ang lutong makaroni at haluin. Takpan. Buksan pagkalipas ng 3 sandali at ihalo ang catsup. Haluin at hanguin na. Ilagay sa bandeha at ibudbod sa ibabaw ang ginadgad na keso.

GISADONG MAKARONI — II
(may manok)

- 1 kahong makaroni (Elbow)
- 1/2 puswelong hinimay na laman ng manok (luto)
- 2-3 alay ng manok
- 2-3 balumbalunan ng manok
- 1 guhit na baboy
- 1 sibuyan
- 2 butil na bawang
- 1/2 puswelong catsup
- patis

Hiwain nang pakuwadrado (1 sentimetro) ang baboy at balumbalunan. Malaki nang bahagya ang hiwa sa alay. Igisa ang bawang, sibuyan, balumbalunan at baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y lagyan ng 1/2 puswelong tubig at pakuluan hanggang sa lumambot. Kapag natuyuan at di pa lumalambot ang balumbalunan, dagdagan ng tubig at pakuluan pa. Sa sandaling lumambot ay ihalo ang hinimay na laman ng manok. Tatlong minutong nakuluan bago ihulog ang makaroni (luto na). Tikman at kung malabang sa pamasa'y dagdagan ng asin. Lutuan nang 5 minuto pa. Ibaan nang may catsup sa ibabaw.

GISADONG MAKARONI — III (may keso at inihurno)

- 1 kahong makaroni (Elbow)
- 4 kilong giniling na baboy
- 1 latang Vienna sausage
- 2 latang tomato sauce
- 1 puswelong ginadgad na keso (de bola o sa lata)
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang toyo

Lutuin sa tubig na may kaunting asin ang makaroni. Pagkaluto'y hugasan at patuluin. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis (pino ang hiwa) at giniling na baboy. Timplahan ng toyo. Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang sabaw ng Vienna sausage. Takpan at patuluin nang 15 minuto. Hahalu-haluan. Ihalo ang sausage (maliliit ang hiwa) at tomato sauce. Pakuluin nang ilang sandali bago ibuhos ang lutong makaroni. Lutuin nang limang minuto pa habang hinahalo at saka hanguin. Ilagay sa isang bandeha na mayaring isalang sa pugon (pyrex), ibubod sa ibabaw ang ginadgad na keso at ipasok sa pugong mainit. Kapag tunaw at natumula na ang keso sa ibabaw ng makaroni ay hanguin na.

GISADONG MAKARONI — IV (may itlog at keso—inihurno)

- 1 kahong makaroni
- 4 na itlog ng manok
- 2 puswelong gatas
- 1 puswelong ginadgad na keso (de bola o sa lata)
- 2 kutsaritang asin
- 1 pamintang durog

Lutuin sa tubig na may kaunting asin ang makaroni nang hindi pagpapuhul-putulin. Pagkaluto'y hanguin at hugasan nang minsan Pa-

tuluin. Ilagay sa isang malaking bandeha (pyrex) ang lutong makaroni nang nakatuwid at magkakatabi. Batihin ang mga itlog at ihalo nito ang gatas. Timplahan ng asin at pamintang durog. Ibukod ang 3/4 puswelo ng pinaghalong sangkap at itabi. Ibihos ang nalalabing sangkap sa ibabaw ng makaroni at isalang nito nang 30 sandali sa hurno, sa init na 350°F. Samantala, ilagay sa double boiler ang itinubing 3/4 puswelong pinaghalong sangkap isalang sa apoy. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Kapag malapot na ay hanguin. Palamigin bago ihalo nito ang ginadgad na keso. Ibihos ito sa nakasalang na makaroni at ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa matunaw ang keso at magkula'y tustado ito.

MAKARONI — V (may corned beef)

- 1 kahong makaroni (Elbow)
- 1 latang corned beef (karne norte)
- 1 sibuyas
- 1 kamatis (sariwa)
- 4 na kutsarang kamatis (sa lata)
- 2 butil na bawang
- 1/2 puswelong ginadgad na keso

Hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at corned beef. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang kamatis sa lata. Mayroong kumulo nang ilang sandali bago hanguin.

Lutuin ang makaroni sa tubig na may asin. Pagkaluto'y hugasan at patuluin. Ilagay sa bandeha at ibuhos sa ibabaw nito ang ginisingang sangkap. Budburan sa ibabaw ng ginadgad na keso. Ihain nang mainit.

• "SPAGHETTI" NA MAY BOLA-BOLA

- 1 kahong spaghetti
- 1/2 kahong giniling na baboy
- 1 sibuyas
- 1/2 puwelong sibuyas na mura (pina ang hiwa)
- 1 illog na manok
- 1/2 puwelong arina
- 2 butil na bawang
- 1 litang tomato sauce
- toyo, asin, pamintang durog

Lutuin sa tubig na may asin ang spaghetti. Pagkaluto'y hugasan nang minam at patuluin.

Ibale sa giniling na baboy ang sibuyas na mura, illog at arina. Timplahan ng asin at pamintang durog. Bawag bilagan at pagulangin ang bawat isa sa arina bago putuhin sa kumukulong mantika. Haranguin kapag pumula.

Hiwain nang pine ang sibuyas. Iginat ang pinatpit na bawang at sibuyas. Timplahan ng kaunting toyo at ibuhos ang tomato sauce. Pakuhain nang 10 min. bago ihulog ang spaghetti kasabay ng bola-bola. Maglagat sa paghalo upang hindi madurog ang bola-bola. Makaraan ang 5 minuto'y hangin. Ilagay sa bandaba bago budburan ng giniling na keso. Ihala nang mainit pa.

"SPAGHETTI" GISADO

Ang mga sangkap at paraan ng pagkaluto'y katulad ng sa MAKABONIL.

"SPAGHETTI" ILUTONG PANBITI

- 1 kahong spaghetti
- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1 guhit na repolyo
- 1 pirasong tokwa
- 1 kikyam
- 1/2 puwelong kintsay (hiniwa nang 1/2 pulgada ang haba)
- 1/4 puwelong sibuyas na mura (malilit ang hiwa)
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- patin, asin, atsuwete

Lutuin ang spaghetti sa tubig na may kaunting asin. Hugasan at patuluin. Itabi.

Palambutin ang baboy (hiwang panggisa) sa kaunting tubig hanggang sa magmantika nang batog-ya. Iputo sa mantikang ito ang tokwa (hiniwa nang 1/2 pulgada ang pakuwadrado). Itabi ang tokwa kasabay ang bawang, sibuyas, at hipon. Timplahan ng patin at idagdag ang baboy, tokwa, at kikyam (hiniwang pahilog na may 1 sentimetrang kapal). Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang 3/4 puwelong big na may katan ng hipon at repolyo ng atsuwete. Halu-haluin nang hindi kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang kintsay at repolyo (bawang pahaba at manipis). Ikarag malasada na ang gulay ay ibuhos ang spaghetti. Lumang manatili panatilihin sa kawali bago ha... Sa paglalaman, budburan sa ibabaw ng hiwa hiwang sibuyas na mura. Patin at kalamansi ang ibang mga sawawan para nito.

Iba't ibang lutuin SOPAS



SOPAS NA MANOK — I (may hamon)

- 1 metaking piteo ng manok
- 2/3 puswelong hamon (hinimay)
- 6 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok
- 1 sibuyas na may katamtamang laki
- 2/3 puswelong garbanos
- 1/4 kilong repolyo
- 2 butil na bawang patis, asin

Palambutin ang manok sa tubig na may kaunting asin. Kapag malambot na'y hanguin at himayin ang laman. Itabi. Daga ang garbanos at balatan.

Igisal sa kaunting mantika ang bawang, sibuyas, at hinimay na laman ng manok. Timplahan ng patis. Isanod ang hamon at sabaw ang pinaglagaan ng manok. Kapag kumukulo na'y ihulog ang garbanos at repolyo na hiniwa nang pino at pahaba. Pakuluan hanggang sa maluto ang repolyo. Ihain nang mainit pa.

SOPAS NA MANOK — II (may asparagus)

- 1 piteo ng manok
- 1 malilit na lata ng asparagus
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 6 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok
- 2 kutsarang patis
- 1 guhit na repolyo

Daga ang manok at himayin. Hiwain nang hiwang panggisa ang sibuyas at mahabang makitid na laman ang gawing hiwa sa repolyo. Ang asparagus ay hiwain sa gitna.

Igisal ang bawang, sibuyas, at hinimay na laman ng manok. Timplahan ng patis at makaraan ang 3

sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok at ang sabaw ng asparagus. Sa sandaling kumukulo'y tikman at kung natatabangan ay timplahan pa ng asin. Hanguin kaagad upang hindi malutong mayado ang repolyo.

SOPAS NA MANOK — III (may buko)

- 1-1/2 puswelong ginadgad na buko
- 2 patatas o kamoteng puti (hiniwa nang malilit at pakuwadrado)
- 6 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok
- 2 kutsarang betsin
- asin, pamintang durog

Salain ang pinaglagaan ng manok. Timplahan ng asin, betsin, at paminta. Pakuluan. Ihulog sa sabaw ang patatas. Pakuluan nang dalawang minuto bago isama ang buko. Mubng pakuluan nang 2 sandali at hanguin na. Ihain nang mainit pa.

SOPAS NA MAKARONI — I

- 1/2 kahong shell macaroni
- 1/2 puswelong hinimay na manok (luto)
- 1 guhit na baboy
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 1 kutsarang betsin
- 1 kutsarang patis
- 4 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy

Palambuting magkasama ang baboy at manok. Himayin ang manok at hiwain pahaba't makitid at mampus ang baboy. Hiwang malilit nang bahagya ang gawin sa sibuyas. Ang shell macaroni ay palambutin sa tubig na may asin, at kapag luto na'y hanguin at hugasan nang minsan. Patuluan.

Igisa ang bawang sibuyas, at hinimay na manok at baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang 5 sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy. Kapag kumukulo na'y ihulog ang lutong shell macaroni. Pagkulo'y ihalo ang betsin at tikman. Kung matabang ay timplahan pa ng patis.

SOPAS NA MAKARONI — II

- 1 kahong makaroni (shell o sibow)
- 1 sibuyas
- 1 puswelong balat ng baboy (hiwa-hiwang pahaba't makikitid)
- 4-5 na ulo't paa ng manok
- 4 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy
- 1 puswelong gatas-ebaporado
- 1/2 puswelong dugo ng manok (lutad ng balat ang hiwa)
- 2 kutsarang patis
- 2 butil na bawang

Pakuluin sa tubig nang 20 sandali ang mga ulo't paa ng manok at balat ng baboy. Ang mga ulo ng manok ay takuan sa gitna ng buro at bayakin din sa gitna ang mga paa upang kumataas na mabuti sa sabaw ang sustansiyang nito. Ilaga rin sa tubig na iyon ang buong dugo ng manok. Kapag malambot na ang balat ng baboy at luto na ang dugo ng manok, hanguin. Hanguin din ang ulo ng manok at alisin sa buro ang utak. Itabi ang utak. Hiwa-hiwa ang balat ng baboy at dugo ng manok. Ilagay sa magkahulagay na pinggan.

Igisa ang bawang, sibuyas (hiwang panggisa), at balat ng baboy. Timplahan ng patis. Takpan. Makaraan ang 3 sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng baboy at manok. Ihalo rin ang dugo at utak ng manok. Pagkulo'y ihulog ang luto nang makaroni (pinangalambot sa ibang kameralita at hinugasan). Timplahan ng betsin ang sabaw. Tikman at kung matabang ay timplahan pa ng patis. Kapag bahang na'y ihalo ang gatas at pakuluin nang minsan bago alisin sa apoy. Ihain nang mainit.

SOPAS NA GULAY

- 1/4 kilong repolyo
- 2 patatas
- 1 carrot
- 1 tangkay na celery
- 1 sibuyas
- 2 kutsarang patis
- 5 puswelong sabaw na pinaglagaan ng buto ng karne
- 2 kutsarang betsin
- 1 butil na bawang
- 3/4 puswelong gatas (masaring hindi lagyan)

Hiwaan nang 1 sentimetrong pakwadrado ang repolyo. Isang sentimetrong pakwadrado rin ang gawing hiwa sa patatas, carrot, at celery. Pina ang hiwa sa sibuyas.

Igisa ang bawang, sibuyas, at timplahan ng patis. Makaraan ang 2 minuto'y ibuhos ang sabaw. Kapag kumukulo na ang sabaw ay magkakasabay sa ihulog ang patatas, celery, at carrot. Kapag masado na ang pagkakaluto ng mga inihulog na sangkap ay ihalo ang repolyo. Iuhos ang gatas at timplahan ng betsin. Pagkulo'y tikman. Timplahan nang nagayon sa panlasa ang alat. Hanguin karamdang upang hindi malabog ang mga gulay. Ihain nang mainit.

SOPAS NA MIKING-ITLOG

- 1 guhit na baboy
- 1/2 puswelong hinimay na manok (luto)
- 1 guhit na repolyo
- 1/4 puswelong sibuyas na mura (hiwang malilit)

- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 2 puswelong miking-itlog o 1/2 kahong egg noodle
- patis

Iliga ang baboy at manok sa tubig. Pagkoluto'y hiwa-hawang manupis na pahaba't makuud ang baboy at humayin ang manok. Itabi ang sabaw.

Iliga ang bawang, sibuyas (hiwang panggisa), baboy, at manok. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng baboy at manok. Dagdagan ng 1 puswelong tubig. Pakuluin nang ilang sandali bago ihulog ang miking-itlog at sibuyas na mura. Pakuluin nang 10 sandali o hanggang maluto ang miking-itlog bago hanguin. Kang hindi pa naayon sa pamlasa ang alat, dagdagan ng asin at lagyan ng 2 kutsarang betsin.

Ang paraan ng paggawa ng miking-itlog ay nasa pahina ng IBAT (IBANG LUTUIN BUHAT SA ITLOG)

SOPAS NA REPOLYO

(may bacon)

- 1/2 kilong repolyo
- 2 pirasang manipis na bacon
- 1 sibuyas na maliit
- 1 kutsarang betsin
- 1 tasang sabaw-sinaing
- 2 butil na bawang

Hiwaan nang maliliit ang repolyo. Ang bacon nama'y hiwa-hwaan nang tig-1 pulgada ang haba. Iliga ang bawang, sibuyas, at bacon. Timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang ilang sandali'y ihalo ang repolyo. Haycang gumulong nang ilang sandali sa manut na mantika bago ibuhos ang sabaw-sinaing. Kapag kumukulo na'y ihalo ang betsin. Tikman at timplahan

nang naayon sa pamlasa. Huwag pakaluluto ang repolyo. Hanguin at ihain nang mainit pa. Lalong masarap ito kung habaluan ng isang hinatng itlog matapos hanguin sa apoy.

SOPAS NA MAIS — I

("corn soup")

- 1 latang durog na mais (no. 2) o 2-1/2 puswelong ginadgad (pino) na mais na sariwa
- 2 puswelong gatas
- 2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok o sabaw-sinaing
- 1 sibuyas (karaniwang laki)
- 1 kutsarang mantikilya o mantika
- 2 kutsarang asina
- 1 kutsarang patis
- asin, pamintang durog

Hiwaan nang pinung-pino ang sibuyas. Paminin sa kawali ang mantikilya o mantika at ihulog dito ang sibuyas. Lutuin nang 5 sandali ang sibuyas bago timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang mais. Haluin, takpan, at pakuluin nang ilang sandali. Iduhos ang sabaw, pakuluan, at ihalo ang gatas. Takpan at haycang maluto ang mais. Hanguin at ibuhos sa ibang kaserola nang pararaanin sa salaan. Ang masasalang mais ay masahin at muling salain. Isalang na muli ang sopas at kapag kumukulo na'y ihalo ang tinunaw na asin, halu-haluin upang magpantay ang lapot ng sabaw. Timplahan ng asin at pamintang durog.

SOPAS NA MAIS — II

- 1 latang durog na mais o 2 puswelong ginadgad na sariwang mais
- 2 guhit na baboy
- 1 sibuyas (katamtaman ang laki)
- 2 butil na bawang
- 1/2 puswelong dahong-sili

4 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng baboy patis

Palambutan nang bahagya ang baboy sa 4 na puswelong tubig. Hanguin at hiwa-hiwa nang pahaba ngunit makitid at manipis. Hiwain nang pino ang sibuyas. Igisa ang bawang, sibuyas, at baboy. Timplahan ng patis. Makatag kumulo nang ilang sandali'y ihulog ang mais na ginadgad nang pino. Ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng baboy at takpan. Pakuluan hanggang sa maluto ang mais. Tikman at kung natatabangay timplahan pa ng asin. Bago hanguin ay ihulog ang dahang-asin. Ilang nang mainit pa.

SOPAS NA SIBUYAS

1 sibuyas (katamtaman ang laki)
2 butil na bawang
1 puswelong gatas-ebaporada
1-1/2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok o sabaw-sinaing
1 hiwang tinapay (sliced bread)
1 kutsarang patis
1 kutsarang mantikilya o mantika

Hiwain nang pino ang sibuyas. Igisa ang bawang at kapag mapulo na'y alisin sa kawali. Ihulog sa kawali ang sibuyas. Kapag luto na ang sibuyas ay timplahan ng patis at bayaang kumulo nang ilang sandali pa. Pagkaraa'y ibuhos ang sabaw-sinaing o sabaw na pinaglagaan ng manok, at isunod ang gatas kapag kumulo na ang sabaw. Pagkulo'y tikman at kung natatabangan ay timplahan ng asin nang naayon sa panlasa. Lagyan ng kaunting pamintang durog. Pakuluan pa nang 5 sandali at hanguin na.

Ibaw nang tustadong-tustado ang tinapay. Hiwa-hiwaing maliliit (magiging malaki ito kapag nalagay sa sopas). Kapag nasa hapag-

kainan o nakahain na ang sopas ay saka ihulog ang pira-pirasong tinapay. Alalahar g ramerraga at halos malusaw ang tinapay kapag antagalan sa sabaw, kaya hindi dapat ilagay kaagad sa sopas.

SOPAS NA MAY PATATAS

1/2 kilong patatas
6 na puswelong sabaw (pinaglagaan ng karne at hamon)
1 malaking sibuyas (hiwang panggisa)
2 butil na bawang (pinutpit nang pino)
1 pan de sal
1 kutsarintang beteln
asin, pamintang durog

Naga ang mga patatas, balatan, at durugin hanggang maging pinung pino. Itabi.

Igisa ang bawang at sibuyas sa kaunting mantika. Isama ang patatas at ang sabaw. Timplahan ng asin at paminta. Palamigin. Batihin ang nilutong ito hanggang ganap sa magkahalo ang mga sangkap at maging animo malapot na katas na lamang. Pakuluan pagkatapos. Lagyan ng beteln.

Samantala, hiwain nang maliliit at pakuwadrado ang pan de sal. Pituhin hanggang maging malutong ilagay ang mga iyon sa sopas sa sandaling ihahain na lamang.

SOPAS NA ITLOG

2 itlog ng manok
1 sibuyas
1-1/2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok
1 puswelong gatas-ebaporada
2 butil na bawang
1 kutsarang patis
1 kutsarang mantikilya o mantika

Lutuin ang lahat ng sangkap, maliban sa itlog, nang tulod ng para-

ang ginawa sa SOPAS NA SIBUYAS. Kapag luto na ang sopas, bahin ang itlog at ibuhos sa kumukulong sopas nang pararaanin sa salaang ng hipon. Habang ibinubuhos ang itlog ay iurong at isusulong ang salaang upang maging pahaba ang tulo ng itlog sa sopas at dahil doo'y magiging parang tubig ito. Halu-haluin. Sandali lamang pakuluin at hanguin na. Maari rin namang huwag nang gumamit ng salaang at panayin lamang ang paghala sa sandaling ibinubuhos na ang biniting itlog sa kumukulong sabaw.

SOPAS NA DAHON NG AMPALAYA

- arawang usbong at dahon ng ampalaya
- 2 o 3 kamatis
- bagoong na alamang
- 2 tinapay (hinimay)
- betsin

Magpakulo ng isang basong tubig na kasama na ang kamatis, bagoong, at tinapa. Magaring mga ulo na lamang ng tinapa ang isama. Makaraan ang sampung minutong pagkulo, dagdagan ng sabaw at ihalo ang betsin. Timplahan ng asin nang naayon sa panlasa. Kayaang kumulo nang 5 minuto bago ihalog ang talbas at dahon ng ampalaya. Matapos ang minsang pagkulo'y hanguin kaagad.

SOPAS NA UPO

- 1-1/2 puwelong upo (hiwang 1 pugadang pakuwadrado)
- 3 puwelong sabaw-sinaing
- 1 sibuyas
- 1 kutsaritang pamintang buo
- kapirasong luya
- patin

Pakuluin ang sabaw-sinaing nang kasama na ang sibuyas (panag-

apat na hiwa), pamintang buo, at luya. Timplahan ng patin. Kapag kumukulo na'y ihalog ang upo ito nang mainit pa.

SOPAS NA HALAAN O TULYA

- 2 takal (sa lata ng gatas) na halaan o tulya
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 1/2 puwelong dahong-sili (gayating pino)
- 2 kutsaritang patin
- 3 puwelong sabaw na pinaglagaan ng halaan
- kapirasong luya

Bago ang halaan. Sa sandaling bumuka ang mga kabibi'y hanguin ito sa sabaw. Kunin ang laman sa mga kabibi. Itabi. Hiwain nang maliliit ang sibuyas. Hiwang maninipis naman ang gawin sa luya. Igisa ang bawang at luya. Kapag pumula'y aksin sa kawali. Ihalog ang sibuyas at kapag lanta na'y ihalo ang laman ng halaan. Timplahan ng patin. Makaraan ang 3 sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng halaan. Tikman, kapag kumulo na at kung hindi pa naayon sa panlasa ang alit, ay timplahan pa ng asin. Bago hanguin ay ihalog ang dahong-sili. Minsang pang pakuluin bago aksin sa apoy. Ibaon nang mainit.

Mahahalagang Paalala Sa Pagluluto ng Sopas

Sa kabuuan, tatlong uri mayroon ang sopas:

1. Ang cream soup—ito ang luto ng sopas na karaniwang nilalagyan ng gatas at kung magkaminsan, ng mantikilya.

* * *

2. Ang clear soup—ito ang luto ng sopas na walang nakalagay na

malaking praso ng sahog. Sa sopas na ito kinakailangan ang mga palamuting tulad ng malilit na piraso ng malutong na tinapay, bang pirasong ilog, tangkay ng asparagus, o iba pa.

3. Ang chowder soup — Ito ay isang espesyal na uri ng cream soup na may loglay na maraming sahog. Ang sopas na ito, kapag nasusunod ang kinakailangang sangkap, ay maraming idulot bilang pangusahang pagkain o putahe.

* * *

Kung walang sabaw na pinaglagaan ng manok, karne, o baboy, sabaw-sinangang ang isama sa alin mang sopas na luluhan. Timplahan ng kaunting betun upang maging lalong malinamnam ang sabaw.

Kung pinaglagaan ng karne, manok, o uda ang gagamitin ang sabaw ng luluhaning sopas, gawing atay-atay lamang ang gatong sa paglagaan. Sa ganyang paraan ay hugit na lasa at linamnam ng karne, manok, o uda ang mapapasa-sabaw.

Para sa sopas, ang bahaging leeg, paa, sugpuyan ng buto, at iba pang bahaging mabuto ng hayop ang ahiha.

* * *

Marumi ring sustansiyang makukuha sa mga paa at ulo ng manok. Kaya, kung mayroon din lamang reprihiradora at magpapatalay ng manok huwag itatapon ang mga paa at ulo. Ibabain ang mga ito sa

reprihiradora upang sa minding magluha ng sopas ay mayaman ang mga ito. Lusin lamang mabait ang mga paa at alisin ang tula ng ulo. Byakin sa gitna ang paa ng yon din ang ulo bago ilaga.

* * *

Sa pagkulo ng inilalagang karne salukin ang pumapalibabaw na "panakalatak" nyon. Ang mga paa ay hindi magandang tunggan sa sopas at makosasagabal lamang sa paghigop ng kakain.

* * *

Kapag napaalat ang uluhang sopas, hulugan ito ng isang buhat na patatas na pinaghiwa-hiwa. Makaraan ang 5 minutong pagkulo hindi na gamong maalat ang sopas. Ang dahilan: mainam sumagip ng asin ang hlaw na patatas.

* * *

Kung minsan, hindi maliwanag ang pagdudulot ng sopas na sobrang lamang at walang ano mang sabaw na kasama. Sa mga handaan ay hindi magandang tingnan ang ganyon. Kaya, makabubuting "tugangan" ng ilang "dekorasyon" ang sopas bago ihain. Maraming pan-dekorasyong magagamit sa sopas tulad ng mga sumusunod: tinapay, lumang tinapay na hiniwa nang malilit at paruwadrado, puro-puro, asong lutong carrots, hiwa-hiwang nilagang ilog, hiwa-hiwang asong sage, tangkay ng asparagus, o hiwa-hiwang sibuyas na mura.

PAGLALAGA NG ITLOG

Ang dami ng tubig ay sapat upang maging lubog sa tubig ang itlog.

1. Magpakulo ng tubig sa isang kaserola. Marahang ilagay ang itlog sa kumukulong tubig sa pamamagitan ng kutsara. Hinaan ang apoy upang maging atay-atay ang pagkulo hanggang sa maluto ang itlog sa ninanais na pagkaluto nito.

MALASADO — 3 hanggang 5 minutong pagpapakulo.

LATAMTAMANG PAGKAKALUTO — 7 hanggang 8 minutong pagpapakulo.

LUTUNG-LUTO — 15 hanggang 20 minutong pagpapakulo.

2. Ilagay ang itlog sa isang kaserola at buhasan ng tubig (galing sa gripe). Isalang ang kaserola sa mahinang apoy upang hindi maging bigla ang pagkulo. Pagkulo'y hinaman pa ang gatong hanggang sa maluto ang itlog.

MALASADONG-MALASADO — hanguin kaagad ang itlog pagkulong-pagkulo ng tubig.

MALASADO — pagkulo ng tubig ay bayang manatili roon ang itlog nang hindi buhig sa 2 minuto.

LATAMTAMANG LUTO — 3 hanggang 5 minutong pagkulo.

LUTUNG-LUTO — 12 hanggang 15 minutong pagkulo.

PAGPIPRITO NG ITLOG

Lagyan ng mantika ang kawali. Kapag mainit na mainit na ang mantika ay ihulog ang di-binating itlog. Budburan ng kaunting asin ang itlog. Itaglid nang bahagya ang kawali at sa pamamagitan ng

siyansa ay sabuyan ng kumukulong mantika ang ibabaw ng pula ng itlog. Kapag nakutang kumapal nang bahagya ang puti ng itlog na nakapababaw sa pula ay hanguin na.

2. Pahiran ng sapat na mantika ang kawali upang hindi manikit ang ipipritong itlog. Ihulog ang di-binating itlog kapag mainit na ang kawali. Budburan ng kaunting asin ang itlog. Buhusan ng kaunting tubig. Takpan. Ang gatong ay dapat na maging atay-atay. Alisin ang takip at hanguin ang itlog pagkaraan ng ilang saglit.

PAGPIPRITO NG BINATING ITLOG

BINATING ITLOG — I

Ihiwalay ang puti sa pula ng itlog. Unang batihin ang puti ng itlog at pabulain mabuti. Isama ang pula at pabulain ding mabuti. Timplahan ng kaunting asin at batihin pa rin. Lagyan ng kaunting mantika ang kawali (halos ay parang ipinahid lamang ang mantika sa kawali). Pahiran ang mantika at ibuhos dito ang binating itlog. Itagitaglid ang kawali upang lumatag ang binating itlog. Hinaan ang apoy. Kapag inaakalang luto na ang ilalim at ang bandang gitna ng ibabaw ay malasado pa, angatin ng siyansa ang kalahating bahagi ng nakalatag na itlog at mainit na itiklop iyon upang sumuklob sa kabiyak na bahagi nito. Bilingin kapag mamula-mula na ang ilalim. Ihain nang mainit pa.

BINATING ITLOG — II (may gatas at arina)

- 4 na itlog ng manok
- 1 puwelong gatas-ebaporado
- 2 kutsarang arina
- 1/2 kutsaritang asin

Ihalo ang arina at asin sa 1/4 puswelong gatas. Batihin hanggang sa malusaw ang arina. Idagdag ang palalahing 1/4 puswelong gatas at muling batihin.

Ibukod ang puti ng itlog sa pula nito. Batihin ang pula ng itlog at kapag mabulang-mabula na'y ihalo ang gatas na may arina. Batihin. Batihin din hanggang sa maging panay na bula ang puti ng itlog at ibalo (hindi kailangang batihin) ito sa naunang pinaghalo at binating mga sangkap. Ibuhos ito sa kawali ng maliit na may krunting mantika. Tulad ng BINATING ITLOG—I ang paraan ng pagluluto nito.

BINATING ITLOG — III

- 4 na itlog ng manok
- 1/2 puswelong ginadgad na keso (de bola o sa lata)
- 1 puswelong gatas-abaporada
- 2 kutsarang **irini**
- 1/2 kutsaritang asin

Ang paraan ng paghahanda sa itlog at mga sangkap ay katulad ng sa BINATING ITLOG—II; lamang, magkasamang ihalo ang keso at arina sa gatas.

BINATING ITLOG — IV

- 4 na itlog ng manok
- 1/2 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang pamintang duros
- 3 kutsaritang mantika

Batihin nang magkasama ang puti at pula ng itlog. Hindi kailangang batihing mabuti. Timplahan ng asin at paminta bago ibuhos sa kumukulong mantika. Ang paraan ng pagluluto ay tulad ng BINATING ITLOG—I.

Ang binating itlog ay mopalalaman ng iba't ibang sangkap (tinatawag na tortilya o "omelet"). Na-

ito ang iba't ibang sangkap na mopalalaman sa omelet:

TORTILYANG LONGGANISA

- 3 longganisang Pilipino
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 1 bawang
- 2 itlog ng manok

Alisan ng balat ang longganisang at hiwain nang maliit. Malut din ang gawing hiwa sa sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at isama ang longganisang. Sabawan ng 1/4 puswelong tubig at hayaang kumulo hanggang sa matuyo ang sabaw. May timplang asin ang mga longganisang nabibili, kaya tikman muna bago timplahan ng asin. Ngayo'y mopalalaman na ito sa BINATING ITLOG (mamuli sa iba't ibang paraan ng pagluluto nito).

TORTILYANG PATOLA

- 1 patola (katamtamang laki)
- 1 puswelong hinimay na alimasaag o hipon
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- 3 itlog ng manok

Hiwain nang pahalang at malikipis ang patola. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis (hiwang panggas), at hinimay na alimasaag. Timplahan ng pous. Ihulog ang patola, takpan at hayaang kumulo nang ilang sandali. Kapag laruan ang patola, hangun. Hindi dapat na lutung-lutog ang patola. Asin ang ginisang sangkap sa sabaw nito bago ipalaman sa binating itlog. Makagagawa ng 3 hanggang 4 na tortilya.

Maari ring magluto ng tortilyang ito nang walang sangap na alimasaag o hipon.

TORTILYANG ALAMANG

- 1 puswelong sariwa o tuyong alamang
- 1 sibuyas (katamtamang laki)
- 3 kamatis
- 3 butil na bawang
- 3 itlog ng manok

Hiwain nang maliliit ang sibuyas at kamatis. Pitutin ang bawang. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang alamang. Timplahan ng asin at hayuan sa apoy nang ilang sandali. Hanguin.

Batihin ang itlog, tulad ng parang sinabi sa una. Ilatag sa kawali at bago tiklupin ay pambabawan ng kaunting ginisang sangkap.

Tatlong malalaking tortilya ang magagawa sa ginisang sangkap.

TORTILYANG "CORNED BEEF"

- 1/2 latang corned beef (karne nor-
mal)
- 1 sibuyas (katamtamang laki)
- 1 kamatis
- 1 butil na bawang
- 3 itlog ng manok

Hiwain nang maliliit ang sibuyas at kamatis. Igisa ang pinitpit na bawang, sibuyas, at kamatis at paghahan ng ilang sandali ay ihug ang corned beef. Sabawon ng 1/2 puswelong tubig at timplahan ng kaunting asin. Hayuang tumulo hanggang sa matuyo ang sabaw. Hanguin.

Batihin ang itlog nang hiwalay ang puti sa pula, at lutuin nang gaya ng ginawa sa tortilya na may palamang ginisang alamang. Magagawa ng 3 malalaking omelet sa mga sangkap na ito.

MGA NALABING ULAM

Ang mga baboy, karne, isda, hiyam, o manok na nalabi sa mga

ulam ay maaaring ipalaman din sa tortilya. Pagama-samahin, igisanang may kasamang bawang, sibuyas, at kamatis. Timplahan ng asin o toyo at durog na paminta. Tiyan lamang na walang sabaw kung ipalalaman sa binating itlog.

REHOSADONG ITLOG NA MAY PALAMAN

- 5 itlog ng manok
- 2 hiwang bacon o hamon
- 2 kutsarang sweet pickles
- 1/2 puswelong pinuibos na biskot sa kaunting asin

Iliga ang apat na itlog. Kapag luto na'y tapyasin ang ibabaw at dukutin dito ang pula. Hiwain maliliit ang kapisang puti ng itlog na tinapyan, at ang bacon at pickles. Masahin ang pula ng itlog, ihalo rito ang hiwa-hiwang puti ng itlog, bacon at pickles. Timplahan ng kaunting asin. Ipalaman sa puti ng itlog ang pinaghalong sangkap.

Ihubog ang pinalamnang mga itlog sa binating itlog. Pagulungin pagkatapos sa pinuibos na biskot at ilubog sa kumukulong mantika. Pritihin hanggang sa pumula.

Sawsawan: white thin sauce.

PRITONG KAMATIS NA MAY ITLOG

- 3-4 kamatis (katamtamang laki)
- 2 itlog ng manok
- 1/2 puswelong gatas
- 1/2 puswelong pinuibos na biskot

Sariwa at hindi gamang hinog sa kamatis ang pulla. Batihin ang itlog, ihalo ang gatas, at timplahan ng asin. Hiwain ang kamatis nang pabilog at may 1/2 pulgadang kapal. Pagulungin ang hiwa-hiwang kamatis sa pinuibos na biskot sa isahok, pagkatapos, sa binating itlog na may gatas. Muling pagula-

ngin sa pinulbos na biskotso bago
prituha hanggang punula ang
magkabilang panig.

SUWAM NA ITLOG

- 2 itlog ng manok
- 1/2 puswelong miwa (pinagputul-
putol nang 3 pulgada ang haba)
- 1 sibuyas
- 1 butil na bawang
- 2 puswelong sabaw-sinaling
kapisasong luya

Igisa ang bawang, luya (hiniwa
nang manipis at parang pahito),
at sibuyas (hiwang panggisa). Ka-
pag lanta na ang sibuyas, timpla-
han ng patas. Makaraan ang ilang
sandali ay ibuhos ang sabaw-sina-
ling. Hayagan kumulo nang ilang
sandali. Basagin ang itlog at ihulog
sa kumukulong sabaw nang hindi
babahun. Kapag inaakalang luto
na ang itlog, ibale ang miwa. Ma-
kuluan lamang nang mins'y ha-
nguin na sa apoy.

HINULMANG ITLOG

- 6 na nilagang itlog (tinadtad)
- 2 kutsarang tinadtad na sweet
pickles
- mayonesa, asin, pamintang durog

Pagbaitin ang mga sangkap. Ila-
gay sa mga hulmahan ang laki ay
sapat para sa isang tao, gaya ng
mamunting puswelo para sa isko-
lote. Ilagay sa palamigan o repri-
hadora mga pinaglagyang
hulmahan sa loob ng isang oras.

Sa pagbabain nito—alisin sa hul-
manan at iayos sa isang lalagyan,
sinapan ng mga dahon ng letsu-
gan.

BOLA-BOLANG ITLOG

- 4 na nilagang itlog (tinadtad)
- 3/4 puswelong gatas
- 2 kutsarang mantikilya

3 kutsarang arina

- 1 itlog (binati nang bahagya)
- durog na tinadong tinapay
asin

Tunawin sa isang double-boiler
ang mantikilya. Ihulog dito ang ari-
na at baitin hanggang ganap na
magkahalo ang dalawang sangkap
na ito. Iuhos ang gatas at lagyan
ng asin. Lutoon nang hindi nulu-
bayan ang paghala hanggang lu-
mapot. Hangin. Ihale rito ang ti-
nadtad na itlog. Palamigin. Kapag
malamig na ay hubugin sa mumun-
ting bola-bola. Pagulungin sa du-
rog na tinapay, itubog sa bahag-
yang binating itlog, muling pagulu-
ngin sa durog na tinapay bago ipri-
to sa marami at kumukulong manti-
ka hanggang maging mamula-mula.
Idulot nang may kasamang ketap
o matron.

MIKING-ITLOG

(egg noodles)

- 1 itlog ng manok
- 2/3 puswelong arina
- 1/4 kutsaritang durog na asin

Baitin ang itlog, timplahan ng
asin, at ibale rito ang arina. Dag-
dagan ng arina kung lalabas na
malabnaw ang pinagbalong sang-
kap. (May malalaking itlog ng
manok, kaya ang 2/3 puswelong
arina ay hindi sapat upang turugan
ang masa kung sa malaking itlog
ihahalo.) Masahin sa pamamagi-
tan ng mga kamay at kung inaaka-
lang halung-halo na ay itabi nang
may takip sa loob ng kalahating
oras.

Maglata ng tuyong telang katao
(magari ang supot na telang pinag-
lalagyan ng asukal sa mesa at di-
lo panipisan ang minasang sangkap
nang sinagat ng papel. Hiwa-hu-
wain nang mahababa at makikitid

Iba't ibang lutuin
buhat sa ITLOG



upang mag-animo panat muke. Huwag nakalatag upang matuyo at hindi magkaputul-putol kapag isa lang inalis sa kanasasalalayang tela. Maisasahog na ito ngayon sa apoy at sa mga lutwang nilalahuan ng muke.

TORTILYANG MIKING-ITLOG

- miking-itlog (mula sa 5 itlog)
- 2 paswelong mantikilya
- 3 itlog
- 1 paswelong giniling na karne (luto na)
- asin

Pakuluhan nang ilang saglit ang miking-itlog. Hanguin at patulun. Lutuin sa mainit na mantikilya hanggang maging mamula-mula. Batihin ang tatlong sariwang itlog at lagyan ng asin. Ihalo ang giniling na karne at binating itlog sa "ipumitlong" miking-itlog. Hanguin kapag norma na ang itlog. Ihalo nang may kasamang salsa tulad ng ketsap o mañón.

MAHAHALAGANG PAALALA BUKOL SA ITLOG

Ang bago't sariwang itlog, kapag nilagay sa isang palanggananag puno ng tubig ay lumulubog; ang buogok na itlog ay lumulutang.

ooo

Maaring imbakin ang itlog sa rephiradora nguni't huwag ilalagay sa freezer (pinakamalamig na panig ng rephiradora)

Ang lumabid na puti o pula ng itlog ay maari ring imbakin sa rephiradora. Lagay ang puti sa isang may takip na sisidlan. Kung hindi binati ang pula ng itlog, babawasan ng malamig na tubig bago imbakin sa rephiradora upang hindi matuyo. Alalaang bago, na-

kababad ang buong pula ng itlog sa kaunting tubig

Huwag huhugasan ang itlog kung hindi pa ito lutuin (kahit na imbakin sa rephiradora) sapagka't maaalis ang wari'y pandikit o natural na shellac na nakabalot sa balat ng itlog at siyang pumipigil sa madaling pagkain nito. Kung napakarumi'y punasan lamang ng basabang basa (malagihay).

Kung gagamitin nang magkahiwalay ang puti at pula ng itlog, paghiwalayin kaagad ang mga iyon pagkapanggaling sa palamigan. Higit na madaling humiwalay ang puti sa pula kapag malamig ang itlog

Huwag karakang ilalaga ang itlog na kagagaling pa lamang sa palamigan o rephiradora pagka't tiyak na puputok ito. Kung nagmamadali'y maiwasan ang pagputok sa pamamagitan ng pagtasok ng aspile sa magkabilang dulo ng itlog bago ito ilagay sa tubig na paglalagaan.

Upang hindi lubusang mabasag o pumutok ang itlog na may lama kapag ito'y ilalaga, baluan ng ilang patak na suka ang tubig na paglalagaan.

ooo

Ang paghalo nang ilang ulit sa itlog habang inilalaga ito ay magiging dahilan upang malagay sa gitnang-gina ng itlog ang pula nito. Upang madaling balatan ang nilagang itlog at upang maiwasan ang pagiging maberde-berde ng paligid ng pula nito ay karakang itubog sa malamig na tubig pagkagaling sa lutuan.

ooo

Huwag babalatan ang nilagang itlog hangga't hindi pa ihahain sapagka't madali itong mangitim

Upang hindi madurog ang pula ng nilagang itlog kapag hinhiwa,

lahok muno sa tubig na malamig
ang kutsilyo bago ihiwa sa itlog.

Kung gagamit ng binating itlog sa
pagluluto, huwag babatihin kaagad
ang puti ng itlog na nanggaling sa
reprehendera. Higit na mabula at
mainam para sa pagluluto ang bi-
nating puti ng itlog na hindi ma-
lamig.

Kapag hindi sariwa ang itlog, ang
puti nyon ay hindi magiging mabu-
lang-mabula kapag binati. Kung
lig na maging mabulang-mabula
ang binabatang puti ng itlog, piliin
ang sariwang itlog at gawin ang
pagbabati sa lugar na malamig at
mahangin. Ang hangin ay makatu-
long sa pagpapabula at pagpapa-
ula sa puti ng itlog.

Huwag babatihin ang puti ng it-
log sa alin mang lalagyang alumina-
yo sapagka't mangingitim ang itlog.

Ihain kaagad ang sulutong itlog
(tulad ng pritong itlog) pagkaga-
ling nito sa kalanan. Ang itlog, da-
a ng init na nagawa ng pagluluto,
ay patuloy pa ring naluluto kabit
wala na sa kalanan. Kaya ito ay
magiging matigas kung hindi inaha-
in kaagad.

Sa pag-inom ng hilaw na itlog,
ahain ang puti. Ang puti ng itlog
ay hindi dapat kainin nang hilaw
sapagka't iyon ay mahirap tunawin.
At siacabi ng mananaliksik na ang
puti ng itlog, kapag kinain nang hi-
law, ay nagiging dahilan din ng
pagsungaw ng sakit sa balat na ka-
haintulad ng eksema.



Iba't ibang uring
ENSALADA
at
ATSARA



ENSALADANG ITLOG — I

- 4 na itlog ng manok
- 2 kutsarang sweet pickles (hiwang pino)
- 2 kutsarang celery (hiwang pino)
- 3 kutsarang mayonesa
- kaunting asin

Ilagang ang mga itlog. Balatan at hiwain sa gitna. Maingat na ibukod ang mga pula. Masahin ang pula ng itlog at ibalo nito ang sweet pickles celery, at mayonesa. Timplahan ng asin at habuin. Ipalamon ang pinaghalong mga sangkap sa bawat kabayak na puti ng itlog (pinanggalingan ng pula). Ilagay nang halos umuapaw ang sangkap. Layos sa bandeha nang may palamuting mga dahon ng celery o letsugas sa mga gilid. Palamigin sa refrigerator bago ihain.

ENSALADANG ITLOG — II

- 6 na itlog ng manok
- 1/2 latang tuna fish
- 3 kutsarang celery (hiwang pino)
- 4 na kutsarang mayonesa
- asin, pamintang dugo

Ilagang ang mga itlog. Kapag lutang luto na, balatan at hiwain ang laang dulo (matulis na bahagi) at dukuan dulo ang pula. Masahin ang pula ng itlog at ibalo nito ang kapansong puting tinapayan sa itlog (hiwain nang maliliit ang puti), ang tuna fish, celery, at mayonesa. Timplahan ng asin at pamintang dugo nang nagayon sa panasa. Ang pinaghalong sangkap na ito ay ipalamon sa puti ng itlog.

ENSALADANG ITLOG — III

- 6 na itlog ng manok
- 2 kutsarang biwa-hiwang bacon (pinirito)
- 2 kutsarang celery

- 4 na kutsarang mayonesa
- asin

Tulad ng ginawa sa ENSALADANG ITLOG. I ang garing paghahanda sa itlog. Ipalamon sa puti ng itlog ang pinaghalong pula ng itlog, bacon, celery, mayonesa, at timplahan ng kaunting asin. Timplado na ang bacon, kaya hiwag pabibigla ng paglalagay ng asin.

ENSALADANG ITLOG — IV

- 4 na itlog ng manok
- 2 kutsarang laman ng manok (hiwang maliliit)
- 2 kutsarang sweet pickles (hiwang pino)
- 3 kutsarang mayonesa
- asin

Ibenda upang malagyan ng mga sangkap ang mga itlog tulad ng ginawa sa ENSALADANG ITLOG-II. Paghaluin ang pula ng mga itlog, manok, sweet pickles, mayonesa, at timplahan ng asin. Ipalamon sa nilagang puti ng itlog.

ENSALADANG MANOK ("chicken salad")

- 1 puswelong hinimay na manok (luto)
- 2 puswelong patatas (luto at hiwag nang pakuwadrado at maliliit)
- 2 puswelong repolyo (luto at pahabang manipis ang hiwa)
- 1/2 puswelong celery (tulad ng patatas ang hiwa)
- 1 puswelong sweet pickles (pino ang hiwa)
- 1/2 puswelong carrots (tulad ng patatas ang hiwa)
- 1 puswelong mayonesa

Paghalu-baluan ang mga sangkap. Ibalo ang mayonesa at timplahan ng asin. Palamigin bago

Ihain nang nakasalalay sa mga sariliwang dahon ng letsugas o repolyo

MACARONI SALAD

- 1 kahong macaroni
- 1 maliit na latang pineapple tidbits
- 2 puswelong laman ng manok (luto at hinimay)
- 1/4 puswelong ginadgad na keso ng puti
- 3/4 puswelong mayonesa
- 1/2 puswelong sweet pickles (hiwang pino)
- 3 kutsarang sili sa luto (hiniwang pino)

Palamugin sa kumukulong tubig na may kauntingasin ang pinagputal-putal na makaroni. Pagkaluto'y hugasan upang maulis ang panlalagkit at saka patuhin. Ihalo ang manok, sweet pickles, keso, mayonesa, at sili. Kapag matabang sa panlasa, timplahan ng asin. Palamigin bago ihain. Macaring sa balip na manok ay chorizo sa luto (Vienna sausage) ang ihalo.

ENSALADANG PATATAS

- 3 tasang patatas (luto at hiniwa nang pakuwadrado)
- 2 kutsarang sibuyas (hiniwa nang pino)
- 2 litro (luto at hiniwa nang pakuwadrado)
- 1/2 tasang sweet-sour pickles o celery (hiniwa nang pino)
- 3/4 tasang mayonesa kaunting asin

Paghaluin ang lahat ng sangkap. Palamigin. Upang maging magandang tingnan ay ihain nang nakalagay sa sariwa at malapad na dahon ng repolyo o letsugas.

ENSALADANG NIYOG NA MAY PINYA

- 1 niyog (mura)
- 1 hinog na pinya (katamtaman ang laki) asukal

Kudkurin ang niyog. Balatan ang pinya, ukitin ang mga mata at paghiwa-hiwa nang pakuwadrado. Paghaluin ang pinya at niyog. Timplahan ng asukal. Palamigin bago ihain.

ENSALADANG BUKO — I

- 2 puswelong buko (1 sentimetro ang pakuwadrado ang hiwa)
- 3 nilagang patatas
- 1 carrot
- 1 sibuyas
- 1/4 puswelong kamayas
- 1/2 tasang hipon

Hiwa nang pakuwadrado (luto) ng buko) ang patatas, at carrot (binanlian). Pino ang gawing hiwa sa sibuyas at pakuwadrado ang maliit ang gawing hiwa sa kamayas. Banlian ang hipon at balatan. Paghaluin ang lahat ng sangkap, timplahan ng kaunting asin at paminta at lagyan ng mayonesa. Ilagay sa pinggang nilatagan ng dahon ng letsugas. Palamigin bago ihain.

ENSALADANG BUKO — II

- 1 buko (kinayod)
- 1 suha o dalanghita
- 1/2 pinya asukal

Humayin ang liha ng suha at hiwa nang pakuwadrado ang pinya. Kapag pinya sa luto ang gagamitin ay ihalo pati sabaw nito. Pagsamahin ang buko, suha, at pinya. Timplahan ng asukal nang nagayon sa panlasa. Palamigin bago ihain.

ENSALADANG BUKO -- III

- 1 puswelong buko (kinayod nang magaspang)
- 1 puswelong pinya (hiwang pakuwadrado)
- 1/2 puswelong manok (luto at hinimay)
- 1/4 puswelong ginadgad na keso (de bola o sa lata)
- 1/2 puswelong Vienna sausage (hiwang pabilog)
- 1/2 puswelong kamayas (hiwang malilit na pakuwadrado)
- asin, pamintang durog

Paghaluin ang mga sangkap. Lagyan ng kaunting paminta. Tikman. Timplahan pa ng asin kung matabang sa panlasa. Ilagay sa bandehang nilalagan ng mga dahon ng letsugas at palamigin bago ihain.

PAGGAWA NG MAYONESA:

- 1 itlog (pula lamang)
- 1/2 kutsarang asin
- 1/2 tsang seasoning oil o mantika
- 1 kutsarang katas ng kalamansi o suka o sukang iloko

Wesson oil ang karaniwang binabale sa paggawa ng mayonesa, ngunit maaari rin namang gamitin ang alin man sa mga cooking oil na gawa rito sa atin, o kaya'y mantiko ng baboy, o mantikang pinagprito-han ng manok.

Ang paraan ng paggawa: Batihing mabuti ang pula ng itlog bangyang sa maging pulos bula. Unting thalo ang 1/2 kutsarang katas ng kalamansi, batihin, at timplahan ng asin. Isama ang mantikang patok-patok habang binabatihalo ang nalalabing 1/2 kutsarang katas ng kalamansi nang unti-unti. Tigilan ang pagbati kapag malapot na malapot na. Kailangan ay

isang direksiyon lamang ang pagbati upang maging pantay ang bula ng mayonesa.

Mga uri ng ENSALADANG PRUTAS ("fruit salad"):

1. Nepa style—Ang mga sangkap ay mga sariwang prutas na ani rito sa atin. Halimbawa: papayang hinog, manggang hinog, milyon, pinya, tsiko, at iba pa. Hiwain nang pakuwadra-kuwadrado o bilug-bilog at pigaan ng kaunting kalamansi upang di mangitim ang mga hinwang prutas. Timplahan ng "salad dressing".

2. Ensalada na pawang mga prutas na nasa lata ang pinagsama-sama at timplahan ng mayonesa.

3. Mga sariwa o nasa lata ng prutas na sinamahan ng kinuckod na niyog o buko.

SALAD DRESSING panimpla sa ensalada

SALAD DRESSING I

- 1/2 puswelong katas ng pinya (pineapple juice) o kaya'y 2 kutsarang katas ng kalamansi
- 1 puswelong gatas na ebsporada
- 1/2 puswelong asukal
- 1 itlog
- 2 kutsarang pinulbos na kasaba

Pakulula sa kalderong ipinatong sa isa pang kalderong may lubig (o double boiler) ang gatas. Kasama ng gatas ang asukal at kasaba. Haluin habang hindi kumukulo upang di magbuu-buo at nang maging pantay ang lapot. Isama ang pineapple juice o kalamansi at binatong itlog. Gatungan pa nang katlong minuto bago hanguin at palamigin. Mahigti na isang puswelo ito kapag naluto at matapninimpla sa isang malaking tason ng ensaladang prutas.

• SALAD DRESSING II

- 1 puswelong gatas
- 2 itlog ng manok (pula)
- 2 kutsarang asukal

Ibukod ang pula sa puti ng itlog. Botulin ang pula ng itlog, at ibalo ang gatas at asukal. Hagay sa "double boiler". Gatungan sa malinang apoy hanggang sa lumaput. Palamigin bago ibalo sa mga pr-

SALAD DRESSING III (whipped cream)

- 1/2 litang gatas na ebaporada
- 1-2 kutsarang asukal
- 1 kutsarang vanilla

Hagay ang lahat ng gatas sa double boiler. Pakuluin nang limang minuto. Hanguin at ibuhos sa isang tasa. Palamigin sa ice box o refrigerator. Makaraan ang dalawang oras, batilang mabuti, kasama ang asukal at vanilla, hanggang sa maging parang sorbetes sa lapot.

ENSALADANG LETSUGAS

- 1 bandehang ginayat na letsugas (1/2 pulgada ang lapad)
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 1 itlog ng manok (luto)
- sukang iloko o karaniwang suka
- asin, asukal

Layon sa bandeha ang ginayat na letsugas at inalamutan sa ibabaw nito ang pinaghiwa-hiwang pabilog na sibuyas, kamatis, at itlog. Timplahan ng asin at asukal ang suka nang naayon sa panlasa, at suka ibuhos sa letsugas kapag ibuhain na.

ENSALADANG BITSARO

- 1/4 kilong sitsaro
- 1 sibuyas

- 2 kamatis
- 1 itlog (luto)
- suka, asin, asukal

Baslan ang sitsaro. Timplahan ng asin at asukal ang suka nang naayon sa panlasa. Hagay sa bandeha ang sitsaro at inalamutan sa ibabaw nito ang pinaghiwa-hiwang sibuyas kamatis, at itlog bago ibuhos ang timpladong suka.

ENSALADANG MANGGANG HILAW

Hiwain nang palapyan o hiwang pamburo ang mangga. Budburan ng asin at asukal. Haluan. Kung may refrigerator, palamigin dito nang kalahating oras bago ihain. Ito ay mainam na pampagana at ibain nang kasabay ng alin mang piniritong ulam.

ENSALADANG LABANOS

- 3 o 4 na labanos (katamtaman ang laki)
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- asin, suka, asukal, pamintang durog

Gadgarin ang labanos at sundanang ibabad sa tubig na may asin. Pigain at hugasan nang mainam. Datag sa isang pinggan at palamutihan sa ibabaw ng sibuyas at kamatis na pinaghiwa-hiwa nang pabilog at manipis. Kapag malapit nang ihain, ibuhos ang sukang timplahan ng asukal, asin, at paminta.

ENSALADANG BERDENG SILI

- 2 siliing berde (malalaki at mainam)
- 1 sibuyas
- suka, asin, asukal, pamintang durog

Hiwain nang manipis at pahaba

ang sili. Alisin ang mga bato. Iba-
bad nang ilang sandali sa tubig na
may dahon ng saging ay ma-
malamig upang manatili ang kasa-
hiwaan at maging malulong sa pag-
hahain. Gaya rin ng luwa na sili
ang gawing hiwa sa sibuyas. Pag-
haluin ang sili at sibuyas, at kapag
hahain na ay sabawan ng sukang
tinimplahan ng asin, asukal, at pa-
nta.

ATSARANG PAPAYA

- 3 papayang hilaw
- 1/2 puswelong sibuyas-Tagalog
(pagdalawahing hiwa ang ba-
wa't isa)
- 2 siliing malalaki (mapula at hinl-
wa nang pahabang manipis)
- 4 na butil na bawang (maninipis
at pabilog ang hiwa)
- asin, suka

Gadgan ang papaya. Lagyan
ng kamting asin, lamasin, at ban-
lawan sa mahigamgam na tubig sa-
ka pigang mabuti. Bayang mata-
po nang ilang sandali. Magpakulo
ng suka na tinimplahan ng asukal
at asin. Ihalo sa ginadgad na pa-
paya ang sibuyas-tagalog, bawang,
sili, at iba pang sangkap bago ila-
gay sa garapon. Iuhos ang tinim-
plahang suka. Maihahain makara-
an ang isa o dalawang araw.

ATSARANG PAPAYA — Espesyal

- 3 papayang hilaw (ginadgad)
- 1 pipino
- 1/2 puswelong sibuyas-Tagalog
- 3 siliing malalaki (pula)
- 3 carrots
- 1-1/2 kahong pasas
- 1/2 ulong bawang
- kapirasong luya
- asin, suka, asukal

Hiwain nang malilit ang pipino,
sibuyas, sili, at carrots. Lamasin sa

asin nang dalawang beses ang gi-
nadgad na papaya, banlawan, at
pigain. Dikdikin ang bawang at lu-
ya, pagkatapos ay katasin ang mga
ito sa sukang tinimplahan ng asin
at asukal. Ang timpla ng suka ay
layon sa pantasa. Salain ang suka.

Pagsama-samahin ang papaya,
pipino, sibuyas, sili, carrots, at pa-
sas, buhusan ng tinimpladong suka.
Ilagay sa garapon. Kanangang na-
kalubog sa suka ang lahat ng sang-
kap. Maihahain ito makaraan ang
dalawang araw

ATSARANG UBOD NG NIYOG

Ang mga sangkap ay katulad din
ng mga inilathok sa atsarang papa-
ya. Hiwain nang maninipis at pa-
haba ang ubod.

ATSARANG LABONG

- 3 puswelong labong
- 1 siliing pula
- 1/2 puswelong sibuyas-Tagalog
- 4 na butil na bawang
- 3/4 puswelong abitsuwelas (hinlwa
nang maninipis at pahaba)
- 1 carrot (magaring hindi sama-
han)
- 1 malilit na kahong pasas
- kapirasong luya
- asin, suka, asukal

Hiwain nang pahaba at maninipis
ang sili; pabilog at manipis din ang
hiwa ng sibuyas at carrots; ihalo ito
sa labong at abitsuwelas. Dikdikin
ang bawang at luya, pakuluan sa
sukang may timplang asin at asu-
kal. Salain ang pinakuluang suka
bago ibuhos sa pinaghalu-halong
sangkap. Isama ang pasas at ila-
gay sa garapon na may mahigpit
na takip. Makaraan ang isang
araw ay maihahain na ang atsa-
rang ito.

ATSARANG BANTOL

- 1 docenang santol
- 1 puswelong sibuyas-tagalog
- 1 kahong pasas (malit)
- 1 ulong bawang
- 1 puswelong siling pula at berde (hiwang pahaba at makitid)
- 2 puswelong suka
- kapirasong luya
- asukal, asin

Pakuluin sa kaunting tubig ang mga santol sa loob ng 10 minuto. Hangun. Kapag malamig na'y balatan, alisin ang mga buto, at pag-apating hiwa ang bawat isa. Hiwain nang manipis ang bawang at luya. Isama ang mga ito sa santol. Ihalo rin sa santol ang sili, pasas, at sibuyas na hinalatan. Baulan ang garapong paglalagyan, punasan hanggang maging tuyong-tuyo. Layos sa loob nito ang pinaghalong mga sangkap.

Timplahan ng asukal at asin ang suka nang nacayon sa panlasa. Pakuluin at ibuhos sa mga sangkap na nasa garapon. Makaraan ang tatlong araw ay maihahain na ito, kasabay ng ano mang ulam na pinirito tulad ng pritong baboy, manok, o lada.

ATSARANG AMPALAYA, SITAW, AT PIPINO

- 2 ampalayang may karaniwang
- 2 pipino
- 10 sitaw
- 2 siling berde (malalak)
- 1 carrot
- 3 butil na bawang
- 1 2 puswelong sibuyas-tagalog
- kapirasong luyang dilaw
- suka, asin, asukal

Hiwain nang pahaba (2-1/2 pulgada) at may kakapalan nang kaunti (1/2 pulgada) ang ampalaya

pipino, at carrot. Hiwain ang pipino ngunit huwag tatalupan o alisin ang balat. Putulin nang singhaba ang ibang sangkap ang sitaw, Baulan ang ampalaya, carrot, at sitaw. Balatan ang mga sibuyas at hiwain ang mga sili. Pakuluin ang suka nang may timplang asin, asukal, at kasama ang dinikdik na luya at bawang. Salain. Ibuhos sa pinaghalang-samang sangkap.

Makaraan ang 3 o 4 na araw na pagkakababad ay maihahain nang kasabay ang barbecue, pritong baboy, manok, o lada.

ATSARANG MANGGA — I

- 2 manggang hilaw
- 1 tasang asukal
- 1/2 tasang suka
- 1 kutsaritang asin

Balatan at paghiwa-hiwain ang mangga. Tunawin sa suka ang asin at asukal. Paguy sa garapon ang mangga at ibuhos nag suka. Maihahain ito makaraan ang dalawa o tatlong araw.

ATSARANG MANGGA — II

- 6 na manggang hilaw
- 1 kahong pasas (malit)
- 1 puswelong hiwa-hiwang (pahaba't makitid) siling pula't berde
- 1 puswelong sibuyas-tagalog
- 1/2 ulong bawang
- 1-1/2 puswelong suka
- kapirasong luya
- asukal, asin

Balatan ang mangga at paghiwa-hiwain nang pahaba at may katamtamang kapal. Balatan ang sibuyas at hiwain sa gitna. Hiwain nang manipis ang bawang at luya. Ihalo ang mga ito sa mangga. Isalin ang sili at pasas

Banlan ang garapong paglalagyan at punasang mabuti ng tuyong bahayan. Layos dito ang pinaghalang sangkap.

Timplahan ng asukal at asin ang suka nang naayon sa panlasa. Pakulun. Ibhos sa mga sangkap na nasa garapon. Takpan nang mahigpit. Makaraan ang tatlong araw, maihahain sa ito.

ATSARANG MANGGA — III ("mango chutney")

- 2 manggang hilaw (katamtaman ang laki)
- 1/2 paswelong asukal (segunda klase)
- 1 paswelong tubig
- 1 kutsarang asin
- 1 siliing pula

Hiwain nang patapyas at manipipis ang mangga. Hiwain nang patatad ang sili. Pakuhin ang tubig na kasama ang asukal. Kapag malapot na o malapit nang magpunto ang asukal, magkasabay na ibulog dito ang mangga, sili, at asin. Hayaanang kumulo nang limang minuto. Hanguan. Pakuhin sa tubig ang garapong paglalagyan bagay isalin dito ang nilutong mangga. Kung may refrigerator, ilagay roon ang atsarang ito.

Ihain nang kasabay ng pritong baboy o lada o asadong karne.

ATSARANG SINGKAMAS

Pumili ng singkamas na seriwa. Balatan at hiwa-hiwa nang pahaba at alinlaki halos ng daliri. Kung may refrigerator, palamugin ang hiwa-hiwang singkamas sa loob alinto. Magtimpla ng suka, asin, asukal, at pamintang durog. Ibhos ito sa singkamas kung ihahain na. Bagay ang atsarang ito sa panrito o mihaw na lada, baboy, o manok.

ATSARANG LABANOS

Hiwain manipipis ang labanos. Lagyan ng kaunting asin, at lamasin nang bahagya. Banlawan at pigain. Timplahan ng asin ang suka at ibulog dito ang hiniwang labanos. Makaraan ang isang oras ay maihahain sa ito, kasabay ang pritong lada.

ATSARANG PIPINO

Talupan ang pipino at hiwain pahalang at di kanipisan. Timplahan ng asin, asukal, at pamintang durog ang kaunting suka. Upang mamatiling malutong at sarinwa ang pipino, isabaw rito ang tinimplahang suka kapag ihahain na.

ATSARANG SAYOTE

- 4 na sayote (katamtaman ang laki)
- 1/2 paswelong sibuyas-tagalog (hiwa nang manipipis)
- 2 carrots (hiniwa nang manipipis at pahaba)
- suka, asin, asukal

Talupan ang sayote at paghiwa-hiwa nang sinlalaki ng hiwa ng buwang mangga. Hugasan at ibabad sa sukang tinimplahan ng asin at asukal. Isama ang sibuyas-tagalog at carrots. Magaring hindi na samahan ng carrots.

Ang atsarang ito ay dapat ibain pagkaraan ng dalawa o tatlong oras malapos na timplahan. Ihain nang kasabay ang ano mang pinkritong ulam.

ATSARANG SIBUYAS

Sibuyas-tagalog o malilit na sibuyas-bumbay ang gamitin. Magpakulo ng suka na may timplang asin at asukal. Ilagay sa isang garapon ang mga sibuyas (buo ngunit hindi balatan) na may kasamang

silang pula at berde na pinaghiwa-hiwa. Ibuho dito ang sukang may timpla.

BURONG SAMPALOK (hilaw)

Pumili ng malataba at sariwang sampalok. Balatan. Dahil sa naka-dikit na mabuti ang balat sa laman nito kapag bilaw pa, balatan ang sampalok sa pamamagitan ng kut-silyo. Ilagay sa garapong may tubig at asin.

Makaranan ang dalawa o tatlong araw ay mabubuhain na ito.

"PICKLES" NA ITLOG

12 itlog ng manok o pata
1-1/2 puswelong suka

3/4 puswelong asukal (terseta bla-se)

1/4 puswelong asin

1/2 ulong bawang

kapirasong luya

1 kutsarilang pamintang buo

Ilaga ang mga itlog. Balatan at ilagay sa malinis at tuyong garap-on. Pitutin ang bawang at luya. Ilagay ito sa suka na kasama ang paminta. Timplahan ng asin at asukal. Pakuluan nang ilang sandali. Salain at ibuho sa mga nilagang itlog.

Habang tumatagal sa pagkakaba-bad ang itlog sa sukang ito ay lalong sumasarap.



"SWEET-SOUR SAUCE" — I (Para sa bola-bola, rebozado, lampi- rang Makaw)

- 1 puswelong suka
- 1 kutsarang cornstarch o gawgaw
toyo, asin, asukal, tubig

Timplahan ang suka ng toyo,
asin, asukal at tubig nang naayon
sa panlasa. Kung nasa na umang-
hang, durugan ng 1 o 2 siling pa-
lay. Pakuluin ang sukang timpla-
han at huwag habaluin hanggang
hindi kumukulo upang hindi "mahu-
law" at maging napakakasim ang su-
ka. Tunawin ang cornstarch o gaw-
gaw sa kaunting tubig at ihalo sa
kumukulong suka. Hinaan ang
apoy at huwag itigilan ng paghalo
hanggang sa lumapot.

"SWEET-SOUR SAUCE" — II

- 1.8 kalamansi (malalaki)
- 1 puswelong tubig
- 1 kutsarang cornstarch o gawgaw
toyo, asin, asukal

Kutan ang kalamansi at ihalo
ito sa tubig. Timplahan ng toyo,
asin, at asukal nang naayon sa
panlasa. Tunawin sa kaunting ti-
big ang cornstarch o gawgaw at iha-
lo ito sa timplahang kalamansi.
Icaring sa mahinang apoy nang
hindi nilulubayan ng paghalo hang-
gang sa kumulo at lumapot.

"SWEET-SOUR SAUCE" — III

- 2 puswelong suka
- 2 kutsarang cornstarch o gawgaw
o "prunes"
- toyo, asin, asukal

Pagsama-samahin ang suka, corn-
starch, toyo, asin asukal, sa para-
ang ginawa sa "SWEET-SOUR
SAUCE" — I. Pakuluin ang "prunes"
sa isang bukod na kameroala. Ha-
nguin kapag inaakalang malambot

lambot na. Alisan ng buto. Inga-
tang huwag masira ang hubog ng
"prunes". Isama pagkatapos sa
salsa.

Iayos ang mga "prunes" sa iba-
baw ng putihe bago buhusan ng
"sweet-sour sauce"

"SWEET-SOUR SAUCE" — IV

- 1/2 puswelong pinya sa lata (ma-
lilit ang hiwa)
- 1/2 berdeng sili (hiniwa nang pa-
haba at makitid)
- 1/4 puswelong asukal na pula
- 1 kutsarang arina
- 1/3 puswelong tubig
- 1/4 puswelong suka
- 1/2 puswelong sabaw ng pinya
asin

Patuluin ang hiniwang pinya. Sa-
hurin ang 1/2 puswelong sabaw ni-
to. Ihalo ang sabaw na ito sa suka,
tubig, at asin. Tunawin sa timpla-
plang suka ang asukal at arina.

Pakuluin hanggang lumapot
nang hindi nilulubayan ng pagha-
lo. Ihalo ang hiniwang pinya at
berdeng sili. Pakuluin pa nang
ilang saglit bago hanguin.

SALSANG ITLOG (Egg Sauce)

- 2 itlog ng manok
- 1 puswelong gatas
- 2 kutsarang arina
- 2 kutsarang mantikilya
- 1/2 kutsaritang asin
- kaunting pamintang durog

Ilog ang mga itlog. Pagkaluto'y
alisan ng balat at hiwa-hiwa in nang
1/2 sentimetro ng pakuwadrado. Iha-
bi. Tunawin ang mantikilya sa ma-
hinang apoy at ibuhos ang arina na
may timplang asin at pamala. Ha-
luin at kapag lusaw na ang arina
ay ibuhos na unti-unti ang gatas

habang patuloy na hinahalo. Pakuluin nang 3 sandali bago ihalo ang nilagang itlog. Sandaling panatilihin sa apoy bago hangin.

Ang salsang ito ay masarap na ibubos sa pinasingawang lada at mga gulay (tulad ng repolyo at abiti-suwelas). Mambububos din ito sa ibabaw ng lada o hipon na binatol sa itlog at arina bago ipanatilo pagkatapos.

"WHITE SAUCE" — I — Malabnaw
(Para sa sopas)

- 1 kutsarang mantikilya o margarina
- 1 kutsarang arina
- 1 puswelong gatas
- asin, paminta

Tunawin ang mantikilya o margarina sa kaserola. Ibubos ang arina at lutuin sa loob ng 1 minuto nang hindi nilulubayan ang paghahalo. Huwag hayoang pumula ang arina. Ihalo ang gatas at lutuin nang hindi rin nilulubayan ng pagbela hanggang sa kumulo. Timplahan ng asin at paminta nang naayon sa panlosa.

"WHITE SAUCE" — II — Katamtamang lopot

(Para sa prito o pinasingawang lada, karne, o gulay)

- 2 kutsarang mantikilya o margarina
- 2 kutsarang arina
- 1 puswelong gatas
- asin, paminta

Ang paraan ng pagluluto ay tulad ng sa "WHITE SAUCE"—I

"WHITE SAUCE" — III — Malapot
(Para sa mga bola-bola)

- 1/4 puswelong mantikilya o margarina

- 1/4 puswelong arina
- 1 puswelong gatas
- asin, paminta

Ang paraan ng pagluluto ay tulad ng sa "WHITE SAUCE"—II.

"WHITE SAUCE"—IV

- 1 puswelong gatas
- 2 kutsarang arina
- 1/4 kutsaritang pamintang durog
- 1 kutsarang margarina
- asin

Iinit ang 3/4 puswelong gatas sa isang kaserola. Paghaluin ang arina, asin, at paminta sa isang malaking tasa; ihalo ang nalalabing gatas. Haluing mabuti upang magkalangkap ang mga sangkap.

Isama ang sinangkapang arina sa ininit na gatas. Haluing mabuti hanggang sa lumapot. Isama ang margarina. Muling haluing mabuti hanggang magsama-sama ang mga sangkap.

"WHITE SAUCE"—V

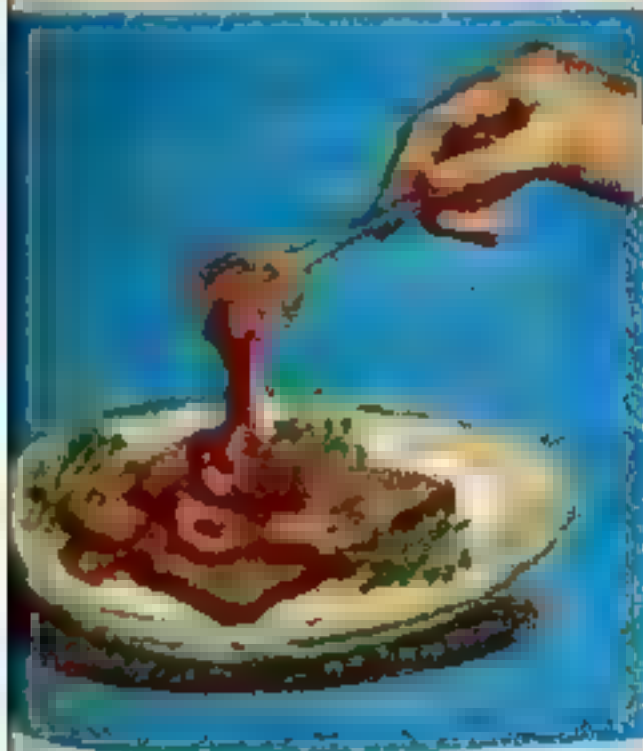
(Para sa nilagang gulay o pinasingawang lada)

- 1/2 puswelong gatas
- 2 kutsarang margarina
- 2 kutsarang arina
- 1/2 kutsaritang kalas ng sibuyas
- 1/2 puswelong abaw ng pinaglaguan ng karne
- asin, paminta

Tunawin ang margarina sa maliit na apoy. Ihalo ang arina, asin, paminta, kalas ng sibuyas (Ang kalas ng sibuyas ay makukuha sa pamamagitan ng pagbiyak nang pahalang sa sibuyas. Kaya rin ng kutsara ang biniyak na sibuyas hanggang makuha ang kalas nyon.) Haluin hanggang maging pi-



Iba't ibang uring
SALSA



no ang pinaghalong sangkap. Ihalo ang gatas at sabaw na pinaglagaan ng karne. Pakuluhan hanggang maging malapot nang hindi nilulubayan ng paghalo.

SALSANG MAY MAYONESA

(Para sa pinasingawan o niluto sa burnong manok at karne)

- 1/2 puswelong mayonesa
- 1/2 puswelong ketsap
- 1 kutsaritang katas ng limon
- 1/4 puswelong gatas
- 1/2 kutsaritang asin

Paghalu-haluin ang mga sangkap. Dagdagan pa ng asin at mayonesa kung hindi natayon sa panlasa ang magiging timpla.

SALSANG MAY KESO

(Para sa pinasingawan o binanliang gulay tulad ng repolyo at abitsweas)

- 1/4 puswelong margarina
- 2 kutsarang arina
- 1 puswelong gatas-ebaporada
- 1 puswelong tubig
- 3/4 puswelong ginayat na keso
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang pamintang durog

Tunawin ang margarina sa isang "double boiler". Ihalo ang arina sa tunaw na margarina. Unti-unting ibuhos ang pinagsamang gatas at tubig habang morahang hinahalo. Isama ang keso, asin, pamin-tang durog. Luluin hanggang sa lumapot nang hindi nilulubayan ang paghalo.

SALSANG "CURRY"

(Para sa bola-bola o rebosado)

- 2 kutsarang margarina
- 2 kutsarang arina
- 1/2 kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang durog sa pamin-ta

1/4 kutsaritang pulbos de curry

- 1 beef bouillon cube o kaunting sabaw ng pinaglagaan ng karne
- 1/2 puswelong kumukulong tubig
- 1 puswelong gatas

Tunawin ang margarina sa isang kaserola. Ihalo rito ang arina, pamin-ta, at pulbos de curry. Haluin, isama ang pinagsamang gatas at sabaw ng pinaglagaan ng karne (kung bouillon cube ang gagamitin ay tunawin ito sa kumukulong tubig). Hayaang atay-atay ang apoy hanggang sa lumapot ang salsa. Timplahan ng asin kapaig malapit nang banguin.

SALSANG SIBUYAS

(Para sa pritong karne, manok, o isda)

- 2 sibuyas (karaniwang laki; hiniwa)
- 2 kutsarang asukal
- 1 kutsarang margarina
- 1 kutsarang arina
- 1 maliit na carrot (hiniwa nang pakuwadrang maliliit)
- 1 puswelong sabaw na pinaglagaan ng karne
- 1/2 kutsaritang pamintang durog
- 1 kutsarang suka

Tunawin ang margarina Ihalo ang asukal. Halu-haluin hanggang ganap na malusaw ang asukal sa margarina. Ihulog ang hiniwang sibuyas. Luluin hanggang malanta ang sibuyas. Isama ang arina. Hahuling mabuti.

Isabaw ang pinaglagaan ng karne, lagyan ng asin, pamin-ta, at suka. Luluin pa nang ilang saglit nang hindi nilulubayan ng paghalo hanggang lumapot at magahag anuno krema ang salsa. Patayin ang apoy. Ihulog ang carrot. Haluin. Idulot nang mainit.

BALSANG MAY MANSANAS (Apple Sauce)

(Para sa pinirito o pinasingawang manok, karne, o baboy)

- 4 na librang mansanas
- 1/4 kilong sibuyas
- 1 kahong "prunes" (1/2 libra)
- 2 kutsarang asin
- 1 kutsarang dinikdik na luya
- 4 na puwelong suka
- 2 librang arnibal

Balatan at hiwain nang maliliit ang mga mansanas. Lagay sa isang kawali kasama ng tinadtad na sibuyas at tinadtad na "prunes". Timplahan ng asin, luya, at suka nang aron sa panlasa. Luluin hanggang lumambot ang mansanas.

Ihalo ang arnibal at pakuluan hanggang sa lumapot. Pagkahango'y salain.

Kung ibig iimbak ang salsang ito, lagay sa isang bote. Itubog ang bote sa isang kaserolang may tubig na mahinay na kumukulo. Pagkatapos ay takpan nang mahigpit ang bote.

BALSANG "HOLLANDAISE"

(Para sa pinirito o pinasingawang iada at pinasingawang gulay)

- 5 pula ng itlog
- 2 kutsarang tubig
- 1/2 librang mantikilya
- katas ng 1 malaking dayap
- (kung maliit ang dayap ay 3 ang kailangan)

Batihin sa double boiler ang pula ng itlog at tubig. Luluin nang hindi nilulubayan ng paghalo hanggang sa lumapot. Hanguin at palamig

nang bahagya. Ihalo pagkatapos nang paisa-isang kutsara ang tinadtad na mantikilya nang hindi nilulubayan ng paghalo. Timplahan ng katas ng dayap, aron sa panlasa. Maaari ring lagyan ng paminta kung ibig ng maanghang-anghang na salsa.

BALSANG KAMATIS

- 1 lalang tomato sauce
- 1 kutsarang margarina
- 1 maliit na sibuyas (tinadtad)
- 1/2 kutsaritang pamintang durog asin

Tunawin ang margarina sa kawali. Igisa ang sibuyas. Ihalo ang tomato sauce. Tubigan nang karat. Pakuluan. Timplahan ng asin at paminta. Hanguin kapag inakalang sapat na ang pagiging malapot.

KETSAP NA KAMATIS

Pasingawan o ilaga sa kaunting tubig ang mga hinog na kamatis (ang dami ay naayon sa kagutuhan ng gagawa). Balatan at durugin o liguin sa pamamagitan ng pagdiditin dito ng kutsara at tinadtad nang paulit-ulit. Kung nais ng maanghang na salsa, isama sa pagligis ang 2 o 3 siling labuyo. Kapag durog na, paraamin sa isang salaan upang hindi sumama ang mga bulo. Timplahan ng asin ang katas ng kamatis nang naayon sa panlasa. Ibalik sa kaserola at ilang minuto pakuluan bago hanguin. Isalin sa garapong malinis (pinakuluan). Pagkalagay sa garapon ay muling budburan ng kaunting asin ang ibabaw ng salsang kamatis. Lagyan ng mahigpit na takip. Magagamit ito makaraan ang 3 araw. Ang ketsap na ito ay tatagal nang ilang buwan.

Iba't ibang lutuin
buhat sa BIGAS



ARROZ ALA VALENCIANA

- 1 pulso at 2 hita ng manok
- 1 gubit na baboy
- 1 sibuyas
- 2 chorizo de Bilbao
- 1 latang gisantes
- 1 siling pula (pang asin)
- 1 1/2 puswelong bigas
- 1 1/2 puswelong malagkit
- 1 itlog ng manok
- 4 na butil na bawang
- 2 kamatis (katamtaman ang laki)
- 1 1/2 kutsarang paminton
- patis, asin, pamintang durog

Hiwain ang laman ng manok at baboy nang katamtaman ang laki (1-1/2 pulgada ang haba). Hiwag pahulis at may 1 sentime-
tang kapal ang chorizo de Bilbao. Pakabang makikitid ang gawing
kwa sa sili at hiwang panggisat na-
am ang gawin sa sibuyas at ka-
matis.

Isa ang bawang, sibuyas, ka-
matis, manok, at baboy. Timplahan
ng patis, lang sandaling takpan at
lagyan ng 1 puswelong tubig. Pa-
lambutin nang bahagya. Ihalo ang
chorizo de Bilbao, siling pula, at
kuning tubig na may paminton o
katas ng atsuwate. Pakuluin nang
lang samahin bago ihulog ang pi-
naghalong bigas at malagkit na hi-
lagaan. Haluin at dagdagan pa
ng sabaw na ang dami ay sapat
sa makaluto sa bigas at malagkit.
Takpan ng asin at kaunting pa-
mintang durog at takpan. Pamin-
tan nang bubuksan at bahaluin
ng hindi manakit. Kapag luto
ng halo ang gisantes, takpan, at
tryang manin sa kaunting bago-
halin sa bandeha nang may pa-
lambutin ng hiwa-hiwang itlog na si-
kwa sa ibabaw.

MORISQUETA TOSTADA — I

4 na longganisang Pilipino

2 sibuyas

- 4-5 puswelong kaniing-lamig
- 3 butil na bawang
- 1 itlog ng manok
- 1 kutsarang sibuyas na mura (hi-
wa nang malilit)
- mantika, kaunting asin

Bathla ang itlog, lagyan ng ka-
unting asin, at putuhan. Hangin
at hiwain nang pahabang makiki-
tid. Alalin ang balot ng longganisa
at paghiwa-hiwain nang malilit.
Durugin ang kaniing-lamig.

Igisa ang bawang, sibuyas at
longganisa. Lagyan ng kaunting
tubig at palambutin ang longgan-
sa ihulog ang kaniing lamig kapag
nagmamantika na ang longganisa.
Timplahan ng asin. Kapag tustado
na ang kanin, ihalo ang pinaghiwa-
hiwang itlog at sibuyas na mura.
Masasamahan ito ng patas at gina-
yat na siling pula (sariwa o sa
lata).

MORISQUETA TOSTADA — II

- 1 puswelong hibe
- 2 sibuyas
- 1 kutsarang sibuyas na mura (hi-
wang malilit)
- 4 na butil na bawang
- 6 na puswelong kaniing-lamig
- 1 itlog ng manok

Hiwain upang ipanggisa ang si-
buyas. Igisa ang bawang (puli-
pit), sibuyas, at hibe (dinakak nang
pino pagkaratag malabab sa tubig
sa loob ng 1/2 oras). Sa sandaling
matusta nang bahagya ang hibe ay
ihulog ang kaniing-lamig (dinurog).
Timplahan ng kuning asin at balu-
haluin. Hayaan sa mahinang apoy
nang 10-15 minuto. Kapag tustado
na ang kanin ay ihalo ang sibuyas
na mura at piniritang itlog (tulad
ng ginawa sa MORISQUETA TOS-

TADA—! ang parang ng paglaluto nito).

MORISQUETA TOSTADA — III

- 6 na longganisang Makaw
- 2 sibuyas
- 4 na butil na bawang
- 6-7 puswelong kaning-lamig
- 1 itlog ng manok
- 2 kutsarang sibuyas na mura (hiwang malilit)
- 1-1/2 kutsarang paminton toyo

Hiwain nang pahilis at manipis ang bahagya ang mga longganisa. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas. Bathin ang itlog at prutihin. Hiwa-hiwa nang pababa ngunit makikitid.

Igisa ang bawang, sibuyas, at longganisa. Timplahan ng kaunting toyo at ihalo ang paminton na tinunaw sa 1 kutsarang tubig. Pakuluin nang ilang sandali bago ihulog ang kaning-lamig. Tustahin ang kanin sa mahinang apoy sa loob ng 10-15 minuto. Bago hanguin ay ihalo ang hiwa-hiwang itlog at sibuyas na mura.

MORISQUETA TOSTADA — IV

- leeg, pakpak, atay, balumbalunan at dugo ng manok
- 2 sibuyas
- 4 na butil na bawang
- 1 itlog ng manok
- 2 kutsarang sibuyas na mura (hiwang malilit)
- 1-1/2 kutsarang paminton
- 6-7 puswelong kaning-lamig toyo

Hiwa-hiwa nang malilit ang leeg at pakpak (1-1/2 sentimetro ang laki). Ang balumbalunan ay hiwa-hiwa nang pakuwodrado (1 sentimetro) at ang atay ay pag-

opating hiwa. Pakuluin sa kaunting tubig na may asin ang namatong dugo ng manok at hiwain nang sinlaki ng balumbalunan. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas.

Igisa ang bawang, sibuyas, at mga hiniwang balumbalunan, leeg, at pakpak ng manok. Timplahan ng kaunting toyo, pakuluin nang ilang sandali bago sabawan ng 2 kutsarang tubig. Kapag natuyo ang sabaw nang hindi pa lumalambot ang manok, dagdagan ng kaunting tubig at hayaang makuluang mabuti. Kapag malambot na'y isama ang atay at dugo, sabaw ang 1 kutsarang tubig na tinunawan ng paminton. Tatlong sandaling pakuluin bago ibuhos ang kaning-lamig. Tustahin ang kanin sa mahinang apoy sa loob ng 10-15 sandali bago ihalo ang hiwa-hiwang itlog at sibuyas na mura.

SINANGAG-INTSIE

- 1/4 kilang baboy (hiniwa nang sinlaki ng palito ng porsero)
- 1/4 puswelong tinadtad na hamon
- 2/4 na puswelong kanin
- 4 na itlog
- 1 karaniwang laking sibuyas (tinadtad)
- 1/2 puswelong tinadtad na parsley
- 1 butil na bawang (pinilit) asin, pamintang durog

Pagmamalikha ang baboy. Ihulog ang hamon. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, parsley. Ihulog sa muli ang tinadbing baboy at hamon. Pagulungin nang ilang saglit sa mantika.

Timplahan ng asin at paminta. Pagkatapos ay ihalo ang kanin. Haluing mabuti sa loob ng ilang saglit upang magkasama ang mga sangkap.

Gumawa ng guwang sa gitna ng luluto. Ilagay sa guwang na iyon ang mga ilog na binati. Kapag buu-buo na nang bahagya ang ilog ay haluin ang luluto upang tumamang mabuh ang ilog sa kalala. Lutuin sa loob ng 2 o 3 minuto pa.

II ANG MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA Pagsasaing

KUNG magsaing ang iba ay ikakakiskis na mabuh ang bigas sa gitna ng palayok o pinagkakiskis iyon sa pa'nd at hinhugasan nang ilang minuto. Hindi tama ang ganyang pagmamab pakka't sa ganyang paraan ay nawawala ang sustansiya ng bigas.

Kung hindi marumi at luma ang bigas ay dalawang ulit na pag-uulit lamang ang gawin. Kung matatag ulit na uunahan ang bigas ay halos masisimot ang puting libab na may kasamang sustansiya.

oOo

Iba't ibang uri mayroon ang bigas. May bigas na maalsa at mayroon namang hindi. Ang bigas na maluwat nang inani o "luma na" ay maalsa. Kapag tinubigan ito nang kaunti ay nagging maligat at ang masang ay nangyayari pang nahilaw. Ngunit kung husto sa tubig ay umaalsa at masarap kainin. Namamala, ang "bagong" bigas ay hindi gaanong maalsa. Sinasabi ng masang na masarap isaing ang gabang uri ng bigas, sapagka't masarap lamang nang kaunti ang pinatagay ng tubig ay nagging maligat na. Kapag husto ang pagtutubig sa bagong bigas ay nagiging masarap at mahango na kaysa sa lumang bigas kapag naluto na.

Sa unang pagsasaing sa mang uri ng bigas, "bantayan" iyon. Alalaong baga, buwag uwan habang nakasalang. Hinto ang kumulo. Kapag kumakula na iyon ay eka malalaman kung husto, kulang, o labis ang natutubig doon. Madali nang kontiyahin ang itutubig sa bigas na iyon sa susunod na pagsasaing.

MAGIGING malata ang sinain ng kahit na kaunti lamang ang itutubig kapag maluwat nang nahugasan at nakababad sa tubig ang bigas bago gatungan.

oOo

Tiyaking ang palayok o kuldang pagsasaingan ay sapat ang laki para sa dami ng isasaing. Isa-isip ito—ang isang puswelong bigas ay karamiwang namamaga at nagiging tatlo o apat na puswelo kapag naluto na.

May mga uri ng bigas na amoy umok at hindi masarap ang luma. Ang amoy at lasang iyon ay mapapawi ng mabangong dahon ng pandan. Kapag nakasalang na ang sinain ay hulugan ng isang magulang na dahon ng pandan.

Makasasarap din sa sinain ang pagsasapin ng dahon ng saging sa puwit ng palayok na pagsasaingan. Ang kainaman pa nito, makukubeh nang buo ang tutong ng sinain. Ang malutong at mainit na tutong ay masarap sabawan ng sabaw ng sinigang o ng karamiwang tubig at ulaman, pagkatapos, ng matamis na bao.

HALUIN ng langkay ng sandak ang sinain kapag kumukulo na upang mapantay ang pagkakaluto at mag ng buhabag ang mga butil kapag luto na.

KAPAG nahilaw ang sinain—kumuha ng dahon ng saging (kung

eri na rin ang malinis na papel o basahan). Basan ito at itakip sa ibabaw ng sinang. Nguni't bago ho itakip, walikan ng kaunting tubig ang sinang at balun. Hinaan ang gatong upang hindi masunog at pabalasan-mineang ipipilit ang palayok upang huwag maging kabilan ang pagkakaluto ng kanin. Makaraan ang kalahating oras ay maluluto ang sinang.

oOo

KAPAG nasunog ang sinang, baksan nang bahagya ang takip ng palayok o kaserola at bayaang sustinaw ang amoy nito. Maglagay sa maliit na platito ng isang piraseng uling at ipatang ang platito sa ibabaw ng sinang. Muling ilapat ang takip ng palayok. Sa gamitong paraan ay mawawala ang amoy-sunog ng sinang, pagka't ang amoy na iyon ay "sisipsipin" ng uling.

oOo

HUWAG ngaliin ang pag-odis ng takip ng kaserola o palayok kapag sumasubo ang sinang. "Sumud-agaw" ang sustansiya ng sinang kapag hinayaang walang takip kapag kumukula.

ILANG MAHALAGANG PAALAALA UKOL SA PAGSABANGAG

MANTIKANG pinagprituban ng baboy o manok ang gamitin sa pagsabangag. Masarap ding gamitin sa pagsabangag ang mantika ng adobang manok o baboy (na bahala ng kaunting sabaw ng adobo).

oOo

Ilang paraan ng pagsabangag ng kanin

1. Durugin ang kaning-lamig. Ang sinangag ay hindi madam kung buu-buo ang kanin. Ilang sandaling panitin ang kawali bago lagyan ng mantika. Kapag mainit na ang mantika, ligas dito ang 2 o 3 butil na bawang (pinipit) hanggang sa pumula. Pagkatapos ay ihulog ang kaning-lamig. Budburan ng kaunting asin. At huwag luluhayan ng marahang paghalo. Sa bawat paghalo ay tipun ng siyansa ang kanin upang mawala ang pagtutubig-tubig at hindi maging malata. Katamtamang init lamang ang kailangang gatong sa pagsabangag upang maging pantay ang pagkakatuwa ng kanin. Kung namumula na ang kanin at inaakalang natusta na ito nang kaunti ay saka hangin.

2. Durugin ang kaning-lamig. Budburan ng kaunting asin. Panitin ang kawali at ihulog dito ang dinurog na kaning-lamig. Marahang halu-haluin at sa bawat paghalo ay tipun ng siyansa ang kanin. Kapag namumula na ang kanin at inaakalang natusta na ito nang bahagya, bawiin ang kanin sa gitna ng kawali, lagyan ng kaunting mantika rito, at kapag mainit na ang mantika'y hustahin ang 2 o 3 pinipit na butil na bawang. Ihalo ang bawang sa sinangag na kanin. Limang minuto pang gatungan at balu-haluin bago hangin.

MAHALAGANG PAALAALA SA PAGLULUGAW—huwag ngalan ng marahang paghalo hanggang sa malabog ang bigas at lumapot ang sabaw. Ang paghalo ay simulan kapag kumukula at pumutok na ang bigas.



BIBINGKANG MALAGKIT

- 2 gatang sa malagkit
- 1-1/2 tasang asukal (pula)
- 3/4 tasang kakanggata (piniga mula sa 2 niyog)
- 1-1/2 tasang pangalawang gata
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang anis (dinurog)

Pakulula ang pangalawang gata sa mang kaserola o sa maliit na tal-
yal. Ihulog pagkatapos ang ma-
lagkit at asin. Bayang kumulo
hanggang sa matuyo ang gata. Ka-
langang hahalula itong lagi upang
hindi manikil at masunog. Hinam-
ang apoy bago isama ang 2/3 ta-
sang asukal. Ngayong layos sa bi-
bingkahan ang isang pirasong da-
hong-saging. Dagay ang nilutong
malagkit at ibuhos sa ibabaw nito
ang kakanggata na kahalo ang na-
kabal pang asukal at anis. Takpan
sa ibabaw ng yerong may bago at
bayang maluto hanggang sa pu-
mala ang ibabaw

BIBINGKANG ROYAL

- 1 niyog
- 2 itlog ng manok
- 1 itlog na maalat
- 1 kesong puti
- 2 tasang arina
- 2 kutsaritang baking powder
- 1/4 tasang asukal
- 1/4 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang tinunaw na manti-
kilya

Zudkuria at gatain ang niyog.
Tinunaw ang asukal sa gata. Ihalo
dito ang binating mga itlog.

Selain ang arina. Muling salain
ang kasama ang asin at baking
powder. Isama ito sa gatang may
itlog at bating mabuti. Sopnan
ang kawalang bibingkahan ng da-
hon ng saging at ibuhos dito ang
pinaghalong mga sangkap. Takpan

ng dahon ng saging ang ibabaw ba-
go gatungan sa dalim at sa ibabaw.
Kapag malapit nang maluto, bud-
buran sa ibabaw ng pinaghuwa-hi-
wang kesong puti at ulog na maalat.
Muling takpan at gatungan bang-
gang sa maluto. Ihain nang may
kasamang kinudkod na niyog

BIBINGKANG TINAPAY - I

- 5 hiwang tinapay (sliced bread)
- 1 puswelong gatas
- 1 kutsarang margarina o mantikil-
ya
- 1/4 kutsaritang asin
- 1 itlog (binating mabuti)
- 1 kutsaritang baking powder

Hiwain nang maliit at pakuwa-
drado ang mga tinapay. Iinit ang
gatas na kasama ang asin at manti-
kilya o margarina. Ilagay sa gatas
na ito ang hiwa-hiwang tinapay at
haluang mabuti. Pagkatapos ay
ihalo ang binating itlog at ang ba-
king powder.

Pahiran ng tinaw na mantika ang
kawall at pakutsa-kutsarang ihulog
dito ang pinaghalong mga sangkap
na animo okay. Papulatin ang
magkabilang tabi.

Ito ay maaaring ihain na may ka-
samang amibol o jam, batay sa ka-
gustuhan ng kakain

BIBINGKANG TINAPAY - II

Katulad din ng mga sangkap at
paraan ng paghuluto ng BIBING-
KANG TINAPAY-I, mabilan sa
mantukilya. Sa halip na 1 kutsa-
rang margarina o mantukilya ay 2
kutsarang peanut butter ang lala-
hok.

BIBINGKANG TINAPAY - III

Katulad din ng mga sangkap at
paraan ng paghuluto ng BIBING-
KANG TINAPAY-I: daragdagan

lamang ng 4 na kutsarang ginayot na keso bago prituhin.

BIBINGKANG TINAPAY — IV

Katutad din ng mga sangkap at paraan ng pagluluto ng BIBINGKANG TINAPAY—I, maliban sa mantikilya. Sa halip na margarina o mantikilya ay mantika ng bacon ang gamitin. Bago prituhin ang pinaghalong sangkap ay lagyan sa gitna ng malutong na lutong bacon.

"PUDDING" NA TINAPAY

- 2 purwelong lumang tinapay (pinaghiwa-hiwa nang maliliit at pakuwadrado)
- 3 purwelong gatas
- 2 itlog ng manok
- 1 purwelong asukal
- 1/2 kutsaritang vanilla
- 2 kutsarang mantikilya

Ibabaw sa 1 purwelong gatas ang tinapay at kapag lusaw na ay masabing. Batihin ang itlog, ibalo ang balalabing gatas, asukal, vanilla, at sinunaw na mantikilya. Isama ang mingsang tinapay. Lagyan ng kaunting amibal ang liyanerang paglulutuan bago ibuhos dito ang pinaghalong sangkap. Nagay ang liyanera sa kawali o malaking kalderong may tubig. Ang tubig ay kailangang kumapit lamang ng pudding at hindi ng liyanera. Takpan ang kawali o kaserolang kinapapalooban ng liyanera at pakuluin ang tubig hanggang sa maluto ang pudding.

Maasamahan ito ng isang maliliit na kahong panas o 1 purwelong dinurog na mani.

PUTONG PUTI

- 2 gatang na bigas
- 3 kutsaritang baking powder
- 1-1/2 tasang asukal (puti)

Ibabaw nang ilang oras ang bigas at gilingin. Kaunting tubig lamang ang isama sa paggiling upang maging malapot ang galapong. Ibalo sa galapong ang baking powder, asukal, at kaunting asin. Iuhos sa mga hulmahan. Magagamit na hulmahan ang mababaw na tasa. Huwag pupunuin ang hulmahan pagka't aalsa ito sa sandaling maluto. Nagay sa pasingawan. (Ang pasingawan ay isang kawa na may kaunting tubig. Sa ibabaw nito ay may bistay na siyang pagpapatungan ng mga hulmahan. Hindi ito dapat abutin ng tubig. Kailangang may takip ang kawa.) Gatungan at pasingawan ang galapong nang kalahating oras o mahigit pa hanggang sa maluto.

PUTO BUMBONG

- 4 na gatang na malagkit
- 1 gatang na bigas
- 2 kutsarang pirurutong
- 1 niyog
- asukal, mantikilya

Ibabaw nang kalahating araw ang malagkit, bigas, at pirurutong. Gilingin, aguni't huwag daraminan ang tubig na isasama pagka't matagal patuyuin at lalabas ito. Sa bistay na pinababawan ng telang katas o koko ilagay ang galapong. Suputin ang tela at talian ang dulo. Tiyaking hindi tatapon ang galapong bago ipatong dito ang gilingan. Iwan sa ganoong ayos sa magdamag.

Kinamagahan, maghanda ng bilao at ipatong dito ang bistay-darak bago ligasin sa ibabaw ng bistay ang pinatuyong galapong hanggang sa maging pino. Magpakula ng tubig sa pasingawan. Huwag pupunuin ng tubig ang pasingawan upang hindi tumapon ang tubig kapag kumukulo na. Bago

lagyan ng galapong ang bumbong
ay pahiran ang bibig nito ng man-
dilya upang huwag manikit at ma-
daling itaktak ang luto nang puto
bumbong. Huwag pupunuin ng ga-
lapong ang bumbong. Hintaying
pumulo ang tubig bago ilagay ang
bumbong na may galapong sa bu-
tas ng pasingawan. Uusok ang
bumbong kapag luto na ang gala-
pong. Subalit bago itaktak ito ay
aygilit na itapat ang bibig ng bum-
bong sa butas ng pasingawan
upang maluto ang ibabaw ng gala-
pong. Pahiran sa ibabaw ng man-
dilya ang luto nang puto-bumbong
kapag magkakahamay na sa dahon
ng saging.

Magkudkod ng niyog. Haluan ng
asukal ang kinudkod na niyog.
Lagyan ng kinudkod na niyog na
may asukal ang puto bumbong ka-
pag ihahain na.

PUTO MAYA

- 3 gatang na malagkit
- 5 tasang gata
- 1 tasang asukal
- 1 kutsarang asin
- niyog

Isang ang malagkit, at gata ang
pawang puakatubig nito. Kapag lu-
to na ang malagkit ay hulmahan sa
pawelo. Isalin sa pinggan at bud-
hiran ng kinudkod na niyog at asu-
kal babang mainit.

PAMALES

- 3 gatang na bigas
- 2 niyog
- 1 puswelong asukal na pula
- 1 itlog ng manok (luto)
- 1 piras ng manok (nilaga)
- 1 puswelong baboy (nilaga)
- 1 puswelong binusang mani (di-
nikila)
- asuwete, paminta, asin
- dahon ng saging

Ibusa ang bigas hanggang sa
pumula at saka gilingin. Pakulu-
in ang gata na may timplang asin,
asukal, at paminta. Pagkulo'y ihu-
log ang giling na bigas at halu-
hatuin. Kapag malapot na ay ihalo
ang mani. Makaraan ang 5 san-
dali ay hanguin at itabi ang kala-
hati. Papulatin ang nalalabi sa ka-
wali sa pamamagitan ng katas ng
asuwete at gatungan nang ilan-
pang sandali bago hanguin. Sa 4
na magkakaapang dahon ng saging
ay maglagay ng 3 o 4 na kutsarang
may papulang sangkap at gayon-
ding dami ng walang papula ang
ipaibabaw rito. Tipun nang bahag-
ya at iayos sa ibabaw ang ilang pi-
rasong baboy, laman ng manok, at
itlog (pawang puaghuwa-hiwa).
Balutin at taliang mabuti upang
kung pakuluan man ay di pasukin
ng tubig. Pakuluan nang kalahat-
ting oras o hanggang sa maluto.

GINATANG BILU-BILO

- 3 gatang na malagkit
- 2 niyog (6 tasang gata)
- 1 tasang langka
- 1/2 kutsaritang anis
- 1 magulang na dahon ng pandan

Ibabad nang may tatlong oras
ang malagkit sa kaunting tubig at
saka gilingin. Ilagay sa kalsa ang
giling na malagkit tungkusin, at
patulun. Pagkatapos ay pagbilug-
bilugin sa nasa na laki. Magkudkod
ng niyog at 3 ulit na galain hang-
gang sa makakuha ng 6 na tasang
gata. Ang pang unang gata (ka-
kanggata) ay itabi. Himayin ang
langka. Pakulun ang gata (panga-
lawa at pangatlong gata) at ihulog
ang bilu-bilo. Isunod ang langka
anis, at dahon ng pandan. Timpla-
han ng asukal ayon sa panlasa. Pa-
kulun hanggang sa maluto ang bi-
lu-bilo. Bago hanguin ay ibuhos

ang kakanggata at minsang pakulain.

GINATANG HALU-HALO

- 1 kilang kamote
- 1 kilang gabi
- 5 saging sa saba
- 2/4 puswelang langka
- 1 puswelang malagkit
- 3 niyog (kinudkod)
- 1 dahon ng pandan
- 1/2 kilang asukal

Gumawa ng bulu-bilo buhat sa malagkit (tulad ng ginawa sa GINATANG BILU-BILO). Hiwan nang pakuwadrodo (katamtaman ang laki) ang mga kamote't gabi. Pahiba ang gawing hiwa sa saging. Himayin ang langka. Gatain ang niyog. Ibukod ang unang gata. Dalawang beses pang pigain ang niyog at sa bawat pagpiga ay samahan ng 2 basong tubig. Isalang ang gata at huwag lulubayon ng paghalo hanggang hindi kumukulo. Unang ihulog ang gabi at bulu-bilo kapag kumukulo na ang gata. Isinod ang kamote, saging, langka, at dahon ng pandan. Kapag malapit nang maluto ang mga sangkap, timplahan ng asukal. Ihalo ang kakanggata (unang gata) kapag bahanguin na lamang sa kalam ang ginatan.

GINATANG MAIS

- 1-1/2 puswelang malagkit
- 4 ka mais na mura
- 2 niyog (kinudkod)

Gadgarin ang mais sa pamamagitan ng kutsilyo o gadgaron ng papaya. Pigain ang niyog at tiabi ang kakanggata. Dalawang beses sa tubigan ang niyog (2 basong tubig ang sama sa bawat pagpiga) at pigain. Pakulain nang magkahalo ang pangalawa't pangatlong ga-

ta. Ihulog sa kumukulong gata ang mais. Makaram ang ilang sandaling pagkulo, sama ang malagkit (hugas na). Kapag malapit nang maluto ang malagkit, timplahan ng asukal nang nasayon sa panlasa. Ihalo ang kakanggata kapag bahanguin na o kaya'y kapag lulanin na sa tasa.

GINATANG MUNGGO

- 1-1/2 puswelang malagkit
- 1/2 puswelang munggo
- 2 niyog (kinudkod)
- asukal

Busahan sa kawali ang munggo hanggang sa pumula. Lagay sa bilao at pagulungan ng halo ng almures o rolling pin upang mabiyak sa gitna ang munggo at mabawalay ang balok. Itahip sa bilao upang maalis ang balok. Gatein ang niyog at itabi ang kakanggata. Haluan ng 3 basong tubig ang niyog at makalawang beses pang pigain. Isalang ang gata at pagkulo'y ihulog ang munggo. Kapag inakalang malapit nang maluto ang munggo ay ihalo ang malagkit sa hugas na. Timplahan ng asukal nang nasayon sa panlasa kapag luto na ang malagkit. Ihalo ang kakanggata kapag bahanguin na.

ALPAHOL

- 1 kilang kamote
- 1 kilang gabi
- 2 niyog (kinudkod)
- 1/2 puswelang sagong malilit
- 1 dahon ng pandan
- asukal

Ibukod ang kakanggata. Samahan ng 2 basong tubig ang niyog, gataba; muling samahan ng 2 basong tubig at gataba. Isalang ang pangalawa't pangatlong gata. Kapag kumukulo na'y ihulog ang ga-

bi (pinaghiwa-hiwa nang palapad at may kapal na isang sentimetro) Makaraan ang 2 minuto, isama ang kamote na ang hiwa ay tulad din ng gabi. Isabray sa kamote ang sago at timplahan ng asukal. Isama ang kakanggata kapag habangain na o kaya'y kung nasa tasa na at ibahain na lamang.

INANGIT

- 1/2 salop na malagkit
- 3 niyog
- 2 dahon ng pandan
- asukal
- dahon ng saging

Kudkurin ang niyog at gatain. Tantiyahing ang dami ng pipagasing gata ay hustong makaluluto sa malagkit nang parang sinang. Ilagay ang gata sa talyasi.

Hugasan ang malagkit at ibuhos sa gatang nasa talyasi. Timplahan ng kaunting asin at ihulog ang pandan. Gatungan at habang pinakukulo ay buwag lulubayan ng paghale upang hindi manikit at masunog. Kapag tuyo na ang sabaw, takpan ang ibabaw ng dahon ng saging. Takpan ang talyasi at hinahan ang gatong. Haydang may takip hanggang malin ang malagkit.

Maihahain ito nang may kasamang matamis na garbansos o mapuno, o karaniwang asukal lamang. Tea o isokolateng mainit ang isabray na ibain.

GOTO

- 1 kilong gilagid ng baka
- 2 gatang na bigas
- 1 sibuyas
- 1 ulong bawang
- 1/4 puswelong sibuyas na mura (hiwang malilit)
- patla, asin

Pakuluan ang gilagid ng baka sa loob ng 1/2 oras. Hangin at kanyutin ng kutsilyo upang mabisa ang tla baka-balahibo. Hugasan. Hiwain nang 2 pulgadang pakuwadrado. Muling pakuluan hanggang sa lumambot.

Ilagay ang 2 butil na pinipit na bawang at sibuyas na hiniwa nang pino. Ihulog ang pinalambot na gilagid at timplahan ng patla. Sandaling takpan at pakuluan bago isama ang sabaw na pinagpalambutan ng gilagid. Isama ang hinugasan nang bigas.

Magpapula ng 1 ulong pinipit na bawang sa mantika. Ihulog ito sa goto kapag luto na ang bigas at malapit nang hangin.

Sa paghahain, budburan ng sibuyas na mura (hiniwa nang malilit) ang goto. Ito ay maraming ulaman ng pinilitong tokwa na may toyo at kalamansi.

OKOY — I

(toge)

1/2 kilong toge

- 1 puswelong cornstarch o arina
- 1 puswelong hipong malilit
- 1 litro
- 1 puswelong tokwa (hiniwa nang pahaba at manipis)
- 1 kutsarang betsin
- asinwete

Tunawin ang cornstarch o arina sa kaunting tubig na may asinwete at batihing kasama ng litro. Timplahan ng kaunting asin. Banilan ang toge.

Iilagay sa platila ang kaunting toge, ipalibabaw nito ang 1 o 2 hipong binanlian at 2 pirasong tokwa. Buhusan ng 3 kutsarang tinunaw na cornstarch o arina.

Mag-init ng mantika sa kawali. Ang dami ng mantika ay kailangang sapat upang lumutang ang okoy at maluto pati ang loob.

Ihain ang okoy nang mainit pa at may kasamang sawsawang suka, asin, pinutput na bawang at paminla.

OKOY — II (papaya)

Tulad din ng OKOY—I ang mga sahog maliban sa toge. Dalawang puswelong ginadgad na papayang manibalang ang isama sa halip na toge. Lamasin nang bahagya ang ginadgad na papaya nang may kasamang kaunting asin, banlawan at pigain bago isahog.

Lutuin sa parang ginawa sa pagluluto ng OKOY—I.

OKOY — III (kalabasa)

Tulad din ng OKOY—I ang mga sahog maliban sa toge. Dalawang puswelong kalabasa (hiniwa nang pahaba at makatid o ginadgad) ang isama sa halip na toge. Tulad din ng ginawa sa OKOY—I ang parang ng pagluluto.

OKOY — IV (mais)

- 5-6 na mais-lagkitan (mura)
- 2 pirasong tokwa
- 1/2 puswelong hipon (katamtaman ang laki)
- 1 puswelong hipon o alimasag na malilit
- 1 itlog ng pato
- 1 puswelong arina o galapong na bigas
- mantika, asin

Gadgarin ang mais. Hiwain nang manipis at pahaba ang tokwa. Dikdikin ang alimasag o hi-

pong malilit at katasin sa 1 puswelong tubig. Batihin ang itlog at tunawin dito ang arina o karyu'y ihalo sa galapong. Ihalo rin ang katas ng hipon. Timplahan ng asin. Iayos sa malanday na platito ang isang kutsarang mais, ipaibabaw ang 4 na pirasong tokwa at 3 hipon. Lagyan ng 2 kutsarang timpladong galapong. Pakulain ang mantika sa kawali bago ibuhos ang nasa platito. Ang sawsawan para rito ay suka, toyo, bawang, at paminla.

SUMAN SA LIHIYA

- 4 na puswelong malagkit
- 2-1/2 kutsarang lihiya (masari ring gamitin ang sinalang tubig na pinagbabaran ng abo)
- dahon ng saging

Ibabad ang malagkit sa tubig hanggang sa mamaga. Hugasan at patululin. Buhusan ng lihiya at haluing mabuti.

Magsalab ng dahon ng saging. Pagputul-putulin ito nang may 8 pulgadang luwang at 10 pulgadang haba.

Pagsaplin ang 2 putol ng dahon ng saging. Lagyan ito ng 4 na kutsarang malagkit at balutin. Pagtallin ang 2 binatol na malagkit. Iayos sa isang malaking lutuan. Buhusan ng tubig (dapat na maging lubog sa tubig ang tali-taling suman). Pakuluan sa loob ng 2 oras o hanggang sa maluto ang malagkit.

Ihain ang suman sa lihiya nang may kasamang kinukod na niyog at asukal.

SUMAN SA IBOS

- 4 na gatang na malagkit
- 3 puswelong kakanggata (mula sa 3 niyog)

2 kutsarang asin
dahon ng buli

Hugasan ang malagkit at ibabad hanggang sa mamaga. Ihalo ang 2 puswelong kakanggata at timplahan ng asin. Ipaglilagay sa binatilisunsong na dahon ng buli. Huwag pakapupunuin sapagka't tiyak na mamamaga pa ang malagkit kapag naluto. Ilagay ang mga suman sa kaserola at lagyan ng tubig (lubog ang mga suman). Pakuluan nang 2 oras.

Ihain nang may kasamang manggang lunog o asukal.

SUMAN NA KAMOTENG KAHoy

2 puswelong kamoteng-kahoy
(ginayat)

1 puswelong kinudkod na niyog

1 1/2 puswelong asukal
dahon ng saging

Paghalu-haluin ang mga sangkap at ibulat sa mga dahon ng saging (tulad ng ginawa sa suman sa lihiya). Pakuluan hanggang sa maluto ang kamoteng kahoy.

PAITAW

3 litrong malagkit

1/2 puswelong asukal na pula

1/4 puswelong linga

1 niyog (kinudkod)

2 dahon ng pandan

Magdamag na ibabad sa tubig ang malagkit. Gilingin kinabukasan. Sa paggiling, kaunting tubig ang ang ihalo nang hindi lubat. Ilagay sa kaputasang tela (katsa) at balutan. Lagay sa hiyal at daganan upang maula ang tubig.

Magpakulo ng tubig sa kaserola at lagay nito ang mga dahon ng pandan. Magilagay ng kaunting galapong sa kumay at palapay

ito't hubugin sa palad nang korteng dila. Ihulog sa tubig na kumukulo. Sa simula'y lulubog ang galapong. Kapag luto na'y hilitaw ito sa tubig. Hanguin patulun ang tubig. Pagulungin sa niyog na kinudkod.

Ibusa ang linga. Palamigin bago ihalo sa asukal na pula. Ibudbod ang asukal na ito sa palitaw kapag kakainin na.

BUTSI

Balutan

6 na puswelong malagkit

1 puswelong asukal

1/2 puswelong tubig

Ibabad ang malagkit sa loob ng magdamag. Gilingin nang may nakasahod na malinis na katsa. Pagkatapos ng paggiling ay tungkulin ang katsa. Ibitin upang tumulo at matuyo ang galapong.

Kapag tuyo na ang galapong, samahan ito ng asukal na tinunaw sa 1/2 puswelong tubig. Hubugin sa kaanyuan ng mga bala. Pipun sa mga palad ang binilog na masa upang maging sapat at numipis nang 1 sentimetro ng kapal.

Palaman

1 gatang na munggo

2 puswelong asukal

1/2 puswelong tubig

Ilaga ang munggo hanggang sa maluto at matuyo ang sabaw. Durugin. Tunawin ang asukal sa 1/2 puswelong tubig. Ihalo sa dinurog na munggo at lutuin hanggang sa matuyo. Kapag luto at tuyo na, hulumhin sa kaanyuan ng bolang may 1 1/2 pulgada ang kabilugan.

Ilagay sa ibabaw ng ginawang balutan ang binolang munggo. Kulungin ang munggo sa loob ng balutan. Lutuin sa kumukulong na

namang mantika (dapat na lubog ang buhi sa mantika) hanggang pumula.

Sa halip na munggo ay maaari ding gamitin ang manamang kamote, ubi, patatas, o saging na saba.

BITSU-BITSO

- 2 puswelong arina
- 1 itlog ng manok
- 3 kutsaritang baking powder
- 1/3 puswelong gata
- 6 na kutsarang asukal
- 1/4 puswelong tunaw na mantika
- 1/2 kutsaritang asin

Pagbaluan ang arina, asukal, baking powder, salain at ilagay sa isang malaking tasa. Botihin ang itlog, ihalo rito ang gata at ang tunaw na mantika at batihing muli. Ibubos sa sinalang sangkap at hahain. Masakin at ilagay sa malapad na sangkahan (binudburan ng arina). Pagatungan ng rolling pin o boteng may hilog at makapal na katawan upang lumatag. Ang kapal ng masa ay dapat na 1/2 pulgada. Paghiwa-hiwaan nang pahaba ang nakalatag na masa. Pagdikitin ang 2 mahabang putol at dinan ang magkakabitang tagutan ng 2 makikitid na putol. Lutun sa manamang kumukulang mantika (dapat na maging lubog sa mantika ang buho). Hanguin kapag umalis at saaging mamula-mula. Patuluan ang mantika at pagatungan sa asukal.

MAHA BLANKA

- 3 pusong mais na mura
- 7 puswelong gata (mula sa 3 niyog)
- 2 puswelong galapong na bigas
- 3 puswelong asukal
- 3 kutsarang langis ng niyog (bago)

Salapepin o gadgarin nang plano at paubt-ulit ang mais. Pararin sa isang magaspang na kutsa. Ihalo sa pinunang mais ang asukal, galapong, gata at lutun sa katamtamang apoy nang hindi nilulubayan ng paghala. Ipatak nang ubi-unti ang langis ng niyog upang hindi mamukit ang niluluto. Hanguin kapag malapot na at ibubos sa lalagyang pinahiran ng kaunting tunaw na mantika. Hayaanang lumamig upang tumigas. Sa pagbabain, budburan sa ibabaw ng lauk at binusang kinudkod na niyog.

KALAMAY NA PINIPIG

- 2 litrong pinipig
- 2 niyog
- 1 puswelong asukal

Kudkurin at pigain ang niyog upang makakuha ng 3 puswelong gata. Ibabad nang ilang sandali ang pinipig sa 1-1/2 puswelong gata. Pakuluin sa kawali ang nalalabing gata nang kasama na ang asukal. Huwag lulubayan ang paghala. Pagkulo'y ihulog ang ibinabad na pinipig. Hinaan ang apoy. Huwag ding lulubayan ng paghala hanggang sa lumapot at magmantika nang bahagya ang kalamay. Isalin sa bandeha. Budburan sa ibabaw ng unatang niyog (sapal ng qinatang niyog).

ESPASOL

- 3 puswelong malagkit (masaring haluan ng pinipig)
- 1 puswelong asukal
- 1 puswelong gata
- 1/2 kutsaritang balat ng dayap o vanilla
- kaunting asin

Ibasa ang malagkit o pinipig hanggang mag-ang mamula-mula. Gilingin (kung walang gilingan ay

dikidkin). Itabi ang kaunti paka sa palabok.

Pagmamahin ang asukal, gata, vanilla = balat ng dayap, at asin. Pakuluan. Ihalo ang arinang buhat sa malagkit o pinipig. Lutuin hanggang lumapot nang hindi nilulubayan ng paghalo. Hanguin.

Budburan ang isang malapad na sangkalan ng pinulbos na malagkit o pinipig. Dagay nito ang niluto. Paranan ng rolling pin o botang may bilog at matibay na katuwaan upang lumatag sa sangkalan. Huwain nang pakuwadrado o sa ano mang hugis na nais. Paguhugin sa pinulbos na malagkit.

MARUYANG BUKO

(buko patties)

- 2 puswelong buko (ginadgad nang magaspang)
- 2 puswelong minasang saging na saba
- 1 puswelong kundol (hiwang pahaba)
- 2 puswelong gata ng niyog o gatas-ehaporada
- 2 itlog
- 2 puswelong tustadong tinapay (hiwang kuwadradong malilit)
- 1/3 puswelong asukal
- 2 kutsarang mantikilya (tunaw)
- 1/2 kutsaritang asin

Ibabad ang tinapay sa gata o gatas. masahin at ihalo ang lahat ng sangkap. Lutuin sa kawaling pinananan ng kaunting mantikilya, nang animo nagluluto ng malilit na "hot cake". (Maaring lutuin din sa bingkahan nang may gatong sa boga sa ibabaw at sa ilalim.)

GINAMIS

- 1 buko (magulang nang bahagya)
- 1/2 puswelong bigas asukal

Kayunn ang buko. Isangag ang bigas at gitingin. Ihalo sa buko ang pinulbos na bigas at timplahan ng asukal nang naayon sa panlasa. Patay sa bandeha.

"POPCORN" NA TUTONG O KANING-LAMIG

kaning-lamig o tutong
asukal
mantika

Paghuwa-hiwalayin ang mga butil ng kaning-lamig o tutong. Ibulad sa araw sa loob ng 1-2 araw o hanggang sa maging tuyung-tuyo.

Mag-init sa kawali ng kaunting mantika. Maghugog dito ng 1 kutsara ng ibinulad na kaning-lamig o tutong. Huwag bahaluin. Kumin sa pamamagitan ng sandok ang "pumuputok" na butil sa gilid. Kapag "pumutok" nang lahat ang mga butil, muling maghugog ng 1 pang kutsarang tutong o kaning-lamig. Ipagpatuloy ang ganito hanggang sa malutong lahat ang kaning-lamig o tutong. Haluan ng asukal bago ihain.

TURONG SAGING

Balatan ang saging na saba, hatiin nang pahaba sa gitna at paguhugin sa asukal. Pagkatapos, isa-isang balutin sa balat ng lumpiya at prituhin sa kumakulong mantika hanggang sa pumula. Kalangang lubog na lubog ito sa mantika. Hanguin, patuluin ang mantika.

MARUYANG SAGING

- 1 puswelong arina
- 6 na saging na saba
- 1-1/2 tasang tubig
- 3 kutsarang asukal
- 2 kutsarang atsuwete
- 1 kutsaritang asin

Papulahan ang 1-1/2 puswelong tubig sa pamamagitan ng atsuwete

10. Unti-unting ibuhos ang tubig na pinapulahan ng atsuwete sa arina nang may umplang asin. Haluing mabuti habang hinubuhusan ng tubig.

Iilag sa platito ang tatlong hiwang saging at buhuan sa ibabaw ng 3 kutsarang tinaw na arina. Prituhin ito sa kumukulong mantika. Kailangang lumulutang ito sa mantika upang malutong mabuti. Mahina lamang ang apoy. Baligtarin kapag inaakalang mapula na ang ilalim. Ihain nang mainit pa at buaburan sa ibabaw ng asukal.

NILUPAK NA SAGING

- 20 saging na saba (bago lamang nahihinog)
- 1 niyog na mura (kinudkod)
- 1 kilong asukal

Bayuhin o gilingin ang nilagang saging. Ihalo ang niyog at asukal. Muling bayuhin hanggang sa maging parang kalamay. Iilag sa bandehang pinahiran ng mantikilya.

BUNWELOS NA SAGING

- 5 saging na saba
- 1 itlog ng manok
- 1/2 puswelong arina o galapong
- 3 kutsarang asukal

Batihin ang itlog at isama ang arina. Ihalo ang asukal. Lagain ang saging at isama sa mga pinaghalong sangkap. Prituhin nang pa-isa-isaang kutsara sa kumukulong mantika hanggang sa pumula. Hanguin at patulin ang mantika. Pagulangin sa asukal.

MERINGGENG SAGING

- 1/4 puswelong dinurag na hinog na saging na saba
- 1 puti ng itlog

katas ng 1 o 2 dayap
3/4 puswelong asukal (repinado)

Batihin ang puti ng itlog hanggang maging mabulang-mabula. Unti-unting ihalo ang asukal at ang katas ng dayap habang binabati.

Ilagay sa pinaghalo at buating sangkap ang durog na saging hanggang mabalutang ganap ng sangkap ang saging.

Isa-isaang itumpok ang meringgeng ito sa isang humuhang pinahiran ng mantika. Lutuin sa oven (may init na 275°F.) sa loob ng 30 minuto.

BUNWELOS

- 4 na itlog ng manok
- 1 puswelong arina
- 1 puswelong tubig
- 1/2 puswelong cooking oil o mantika
- 4 na kutsarang asukal

Tunawin ang arina sa tubig at isalang sa apoy nang kasama sa ang cooking oil o mantika at asukal. Kapag malapot na'y hanguin at palamigin.

Isa-isaang ilahok ang mga itlog at habang inihahalo ay batihinang mabuti. Magpakulo ng mantika sa kawali at pa-isa-isaang kutsarang itlog dito ang pinaghalong sangkap. Papulahan. Hanguin at patulin ang mantika. Pagkatapos, pagulangin sa asukal.

PINIRITONG KAMOTE

Hiwain nang manipis ang kamote at ibilad nang ilang sandali sa araw. Matapos maprito at mapatulo ang kamote ay ibulog sa arubal. Minsan pang patuluan. Magaring imbakin ito nang ilang araw.

PINIRITONG SAGING

Hindi dapat na maging hinog na hinog ang saging. Tulad din ng

maninipis ang gawing hiwa ng bago ibulad sa araw. Iprito bago isahok sa arribal.

EMPANADA

- 1 pitso ng manok
- 1/2 puswelong sausage sa lata (hawang maliliit)
- 1/4 kilong giniling na baboy
- 1 malilit na kahong panas
- 1 itlog ng manok
- 1 sibuyas (katamtaman ang laki)
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- patis, pamintang durog

Palambutin sa kaunting tubig ang manok. Humayin at huwaing malilit ang laman nito. Mahilit din ang gawing hiwa sa sibuyas at kamatis. Igisa sa mainit na mantika ang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihinod ang giniling na baboy. Sabayan ng kaunting tubig na pinagkapan ng manok. Takpan at pabutin hanggang isaakalang malubot na ang baboy. Ihulog ang sausage at manok. Timplahan ng patis at paminta. Ihalo rin ang panas. Makaraan ang 5 minutong pagluto, hanguin at palamigin.

Daga ang itlog ng manok at paghiwa-hiwa nang pabilog. Isa o dalawang hiwa ng itlog ang isasama sa ginisang sangkap sa paglalagay nito sa loob ng empanada crust.

Habang pinalalamig ang iginisang sangkap, gumawa ng empanada crust (pinakabalutang tinapay ng empanada). Dalawang klase ang magagawang empanada crust:

EMPANADA CRUST — 1

- 1 1/2 puswelong arina (all purpose flour)

- 2 itlog ng manok
- 2 kutsaritang baking powder
- 1/2 puswelong gata-ebaporada
- 1 kutsarang suka
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 puswelong mantikilya

Pagsama-samahin ang arina, baking powder, at asin at salain sa malaking tasa. Ihulog ang mantikilya, paghiwa-hiwa nang maliliit at ibalo hanggang sa magayong butil-butil na mais ito sa arina. Ihalo ang gata na tinimplahan ng suka at itlog na binati. Isalin sa malapad na sangkalan (nilagyan ng arina) at masahin dito. Palaparin sa pamamagitan ng pagpapagulong dulo ng bilog na mahabang kahoy o rolling pin hanggang sa maging 1/2 sentimetro na lamang ang kapal. Pagpartipartihin nang ang bawat isa ay may sukat na 3 pulgadang pakuwadrado. Ipalamas sa bawat kuwadrado ang 1 kutsarang sangkap.

EMPANADA CRUST — II

- 4 na puswelong arina
- 3/4 puswelong tubig
- 1 kutsaritang asin
- 1/3 puswelong asukal
- 2 itlog (pula)

Paghaluing mabuti ang lahat ng sangkap hanggang sa mawala ang paghubut-butil at ito'y kumawat. Budburan ng kaunting arina ang isang malapad na sangkalan at daga'to ang pinaghalong sangkap. Tipin ng rolling pin o kawayan at palaparin nang may 1/2 sentimetro na kapal. Pagpartipartihin nang ang bawat isa ay may sukat na 3 pulgadang pakuwadrado. Ipalamas sa bawat kuwadrado ang 1 kutsarang sangkap.

Kapag nasa ibabaw na ng masa ang iginisang sangkap, tiklopin

ang masa at dilaman ng daliri o s-
nidor ang mga gilid upang maku-
long sa loob ang mga sangkap at
hindi sumabog.

Magpakulo ng maraming manti-
ka sa isang malalim na kawali o
kasserole at dito papulatin ang em-
panada. Hangun at hayoang te-
mulo ang mantika bago balutin sa
cut-rite o papel sa cellophane.

"HOT CAKE"

- 1-1/2 puswelong arina
- 2-1/2 kutsaritang baking powder
- 2 kutsarang asukal
- 1 itlog
- 3/4 puswelong gatas
- 3/4 kutsaritang durag sa asin
- 3 kutsarang shortening (tumaw
sa mantikilya o langis sa pam-
prito)

Selain ang arina at tumakal ng
1-1/2 puswela. Ihalo ang baking
powder, asukal, at asin at salain
muli. Batihin ang itlog, ihalo ang
gatas at shortening, saka ibuhos ito
sa arina. Huwag babatihin. Halu-
in lamang ng malaking kutsara
hanggang sa matunaw ang arina at
magpanitay ang lapot.

Painitin ang kawali at pahiran ng
brunting mantika. Pag-init ay mag-
buhos dito ng isang sandok na pi-
naghalong sangkap. Kapag bumu-
bula na ang ibabaw ay bilingin ang
hot cake upang ang kabila naman
dito ang maluto. Ihain nang mainit
pa at may pahid na mantikilya sa
ibabaw. Karo syrup o pangkarani-
wang aralbal ang ibuhos sa iba-
baw.

"WAFFLES"

- 1-1/3 puswelong arina
- 3 kutsaritang baking powder
- 1/2 kutsaritang asin

- 1 kutsarang asukal
- 1 itlog
- 1 puswelong gatas (ebaporada)
- 4 na kutsarang tinunaw na man-
tika o salad oil

Selain muna ang arina bago tu-
makal ng 1-1/3 puswelo. Ihalo ang
baking powder, asin, at asukal at
salain muli.

Batihin ang pula ng itlog, isama
ang gatas at tinunaw na mantika o
salad oil. Iduhos ito sa sinalang
arina at balutin hanggang maging
mamasa-masa ang arina. Iduhos
dito ang puti ng itlog na binati rin.

Ilagay ang pinaghalong sangkap
sa ito sa isang burno at lutuin sa
isang oven na may katamtamang
init, sa loob ng 4 o 5 minuto.

Ihain nang mainit nang pinahiran
sa ibabaw ng mantikilya at binuhu-
san ng Karo syrup o karaniwang ar-
albal.

"DOUGHNUT"

- 4-1/2 puswelong arina
- 4-1/2 kutsaritang baking powder
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang nutmeg
- 1/2 kutsaritang cinnamon (kanela)
- 2 kutsarang mantika
- 1 puswelong asukal
- 2 itlog o 4 na pula ng itlog
- 1 puswelong gatas-ebaporada

Selain ang arina bago tumakal ng
kailangang dami. Ihalo sa sinalang
arina ang baking powder, asin, nu-
meg, at cinnamon; salain muli.

Batihin sa pamamagitan ng egg
beater ang mantika; ihalo nang un-
ti-unti ang asukal at ipagpatuloy
ang paghati hanggang sa maging
mabula. Isama nang paca-isa ang
mga itlog—ihalo ang 1 itlog, bati-
hin; ihalo ang 1 pang itlog, batihin.

Isama sa binating ito ang gata-
at sinangkapang arina. Haluin

hanggang sa magkalahang na ma-
bubunang mga sangkap. Palamigin
sa loob ng 1/2 oras.

Itatag sa isang sangkalang bi-
naburan ng arina at palaparin sa
pamamagitan ng pagpapagulong
ng rolling pin nang may 1/4 pulga-
rang kapal. Hulmahan sa pama-
magitan ng "doughnut cutter" (ma-
gagang ring gamiting pamutol ang 1
lata ng margarine at isang latang
malili nang kaunti sa suuna ang bu-
nan; ipaloob sa malaki ang maliit
sa lata bago idin ~~sa~~ itatag sa
mama). Hayaan walang takip ang
mga pamutol na maza sa loob ng
10-30 minuto.

Magpakulo ng maraming manti-
ka at ibuhog dito ang ilang dough-
nut (kailangang lubog ang dough-
nut sa mantika). Luthin sa loob ng
1-5 minuto o hanggang maging ma-
mula-mula ang doughnut. Hangu-
in at patuluin. Buhuran ng asu-
kal.

MAMON — I (pangkaramiwanag ma-
mon)

- 2 puswelong arina
- 1 kutsaritang baking powder
- 2 kutsaritang asukal
- 1 itlog
- 1 puswelong gatas
- 1/4 kutsaritang pinulbos na asin
- 4 na kutsarang tinunaw na man-
tikilya o mantika

Salain ang arina at takalin. Iba-
hin ang asukal, baking powder, asin,
at muling salain. Batihin nang ba-
bagya ang itlog, isama ang gatas
at mantikilya (malamig nang ba-
bagya). Ihulog ang arina at ma-
bahang haluin lamang ng kutsaron
(huwag babatihin) hanggang sa
looban ng gatas ang arina. Kara-
in y ibuhos sa hulmahan (muffin
pan). Huwag pakakapupunin ang
hulmahan. Isalang sa pugon (ma-

init na) nang 20 hanggang 25 mi-
nuto at ang init ay 400°F. Maza ka
gagawa ng 12 hanggang 15 mamon
na may karamiwanag laki.

MAMON — II (Niluto sa parang
ginagawa sa pagluluto ng cake)

Ang mga sangkap ay tulad din
ng sa MAMON—I.

Huwag tutunawin ang mantikilya
o mantika. Batihin ito hanggang sa
maging parang cream o pomada at
unti-unting ihalo ang asukal ha-
bang patuloy na binabati. Isunod
na ihalo ang di-binating itlog at mu-
ling batihin. Isama ang gatas at
haluin ng kutsaron. Ihalo ang ari-
na (kasama na ang baking powder
at asin). Ang paghala sa arina at
pagsasalang sa hurno ay tulad din
ng parang ginamit sa MAMON—I.

"TAKE-IT EASY CAKE"

- 2 puswelong arina (cake flour)
- 2 1/2 kutsaritang baking powder
(double-action)
- 2 itlog
- 3/4 puswelong gatas
- 1 kutsaritang pinang asin
- 1-1/4 puswelong asukal
- 1/2 puswelong vegetable short-
ening o tunaw na mantikilya
- 1 kutsaritang vanilla

Salain ang arina bago tumakal
ng kailangang dami. Ihalo ang
baking powder, asin, asukal, at mu-
ling salain. Ihalo ang vanilla na
gatas at shortening bago ibuhos sa
arina. Batihin sa loob ng 2 minuto
Idagdag ang itlog at muling batihin
sa loob ng 2 minuto. Iuhos sa hul-
mahan at isalang sa mainit na pu-
gon nang ang init ay 375°F sa loob
ng 25 minuto.

Pagkaluto'y hangun sa pugon at
idagdag ang dulo ng kutsilyo sa gilid
ng hulmahan bago itatob sa mala-
king pinggan o cake dish na may

saping wax paper. Hayaan sa ganitong ayos hanggang sa lumamig, bago alisin ang hulmahan.

Pahiran sa ibabaw at tagiliran ng icing kapag malamig na.

Iba't ibang Panlagay sa ibabaw ng "Cake" (Icing o Frosting)

"BUTTER FROSTING" — I

1/2 puwelong mantikilya (1/4 lb. bra)

1 kilong pinang-pinang asukal (confectioner)

1/2 kutsaritang vanilla

5 kutsarang gatas

Batihin ang mantikilya hanggang sa maging parang pandikit na panoy bula o cream at unti-unting ihalo ang asukal habang patuloy na binabati. Pagkatapos ay unti-unting ring himpla ang gatas at vanilla. Patakan ng kaunting pangkulay at ipagpatuloy ang pagbati hanggang sa maging tila bulang malili.

"CREAMY BUTTER FROSTING" — II

Ang mga sangkap nito ay tulad din ng sa BUTTER FROSTING—I, mabisa sa gatas na papalitan ng 2 puti ng illog. Isaama ang puti ng illog habang binabati ang mantikilya.

"BUTTER FROSTING" — III

1 puwelong mantikilya (1/2 lb. bra)

2 puwelong asukal sa pinang-pinang (confectioner)

1 lalang malaki ng gatas-chapora-da

Batihin ang mantikilya hanggang sa maging parang pandikit o panoy bula o cream at habang patuloy na binabati ay unti-unting ihalo nang

magkasalisi ang asukal at gatas. Kung nais ay patakan ng panguloy.

"SUGAR FROSTING"

2 puwelong sinalang asukal (confectioner)

4 na kutsarang gatas o mainit na tubig

1 kutsaritang vanilla

Unti-unting ihalo ang gatas o mainit na tubig sa asukal hanggang sa maging pantay ang pagkakatanaw nito at saka isama ang vanilla. Mapapatakan ng panguloy kung ibig.

"ORNAMENTAL FROSTING" (Pampalamuti)

3 puti ng illog

2-1/2 puwelong sinalang asukal (confectioner)

1 kutsaritang lemon juice o 1/4 kutsaritang cream of tartar

Batihin ang puti ng illog, kasama ang ikatlong bahagi ng asukal, sa loob ng 10 minuto. Ihalo ang 1 pang ikatlong bahagi ng asukal at katas ng limon. Batihing muli nang 10 minuto. Tumplahan ng vanilla kung ibig.

Ang frosting na ito ay pandekorasyon. Patakan ng panguloy na pula ang 1 o 2 kutsara nito kung ibig gumawa ng bulaklak at halu-haluan mabuti hanggang sa magpantay ang kulay. Ilagay sa tubong sadyang ginagamit sa pagdedekorasyon sa cake o sa binalisunsong na kartolina (na ang dulo ay binubutasan at dito palulusutin ang icing).

"CONFECTIONER'S FROSTING"

2 puwelong sinalang asukal (confectioner)

2 kutsarang gatas o mainit na tubig

1 kutsaritang vanilla

Unti-unting ihalo ang gatas o mayonai sa tubig sa asukal hanggang sa maging pantay ang pagkabasa ng asukal. Hindi kailangang bati-bila. Sa huli'y ihalo ang vanilla.

"COFFEE BUTTER FROSTING"

Ang mga sangkap at paraan ng pagluluto ay katulad din ng sa BUTTER FROSTING; lamang, sa halip na gatas o mainit na tubig ang ihalo, matapang na kape na kinunaw sa mainit na tubig ang isasama. Ang dami ng kape ay tulad din ng gatas.

"CHOCOLATE BUTTER FROSTING"

Mga sangkap din ng BUTTER FROSTING ang gamitin. Idagdag ang 2/3 puswelong pinulbos na cocoa sa asukal at tubig na mainit ang ihalo.

Mga Palaman sa Tinapay:

ENSALADANG MANOK

- 2 tasang hinimay na manok (luto)
- 1/2 tasang sweet-sour pickles o celery (hiniwa nang pino)
- 4 na kutsarang mayonesa
- kaunting asin

Paghaluin ang lahat ng sangkap. Maaring samahan ng patatas na hiniwa nang malilit. Palamigin bago ihain.

"CHEESE PIMIENTO"

- 2 puswelong keso (sa lata o de-bola)
- 1/3 puswelong sili (sa lata)
- 2 kutsarang mantikilya (fresh butter o margarina)

Gadgarin ang keso at hiwain nang pino ang sili. Paghalu-haluin pagkatapos ang mga sangkap. Ipa-
lud sa tinapay na hiwa-hiwa (sliced bread).

"TUNA FISH SALAD SPREAD"

- 1 latang tuna fish
- 1/2 puswelong celery
- 1 itlog na nilaga (maaaring hindi lagyan)
- 4 na kutsarang mayonesa
- asin

Himayin ang tuna fish, hiwain nang malilit ang celery at itlog na nilaga. Haluan ng mayonesa. Timplahan ng asin. Palamigin bago ipahid sa tinapay.

KARNE NORTENG MAY MAYONESA

- 1 puswelong tinadtad na corned beef
- 1/2 puswelong celery (hiwang pino)
- 1 kutsaritang sibuyas (pinong hiwa)
- 3 kutsarang mayonesa

Paghalu-haluin ang mga sangkap. Timplahan ng asin nang naayon sa panlasa.

ITLOG AT "BACON"

- 4 na itlog (nilaga at tinadtad)
- 6 na hiwang bacon (pinirito at tinadtad)
- 2 kutsarang olives o celery (tinadtad)
- 4 na kutsarang mayonesa
- asin

Paghaluing mabuti ang mga sangkap. Tikman at kung hindi pa naayon sa panlasa ay maaring dagdagan ng mayonesa o asin.

PALAMANG MAY "PEANUT BUTTER"

- 1/2 puswelong peanut butter
- 2 kutsaritang katas ng limon o kamansi
- 2 kutsaritang asukal
- 1 kutsaritang asin
- 5 kutsarang gatas-ebaporada

Paghaluag mabul ang mga sangkap. Ilanda ang palamang ito kapag malapit nang ilagay sa sandwich.

HAMON AT ITLOG

- 5 itlog (binati nang bahagya)
- 3 kutsarang tubig
- 1-1/4 puwelong hamon (tinadtad)
- 1 kutsarang sibuyan (hiniwa nang pine)
- 3/4 kutsarilang asin
- 1/4 kutsarilang pamlatang durog

Ihale ang bahagyang hinatong itlog sa tubig. Ihale rin ang hamon, sibuyan, asin, at pamlat. Haluing mabul.

Pahiran ng kaunting mantika ang kawali. Kapag mainit na ay maghulog ng 1 kutsara ng pinaghalong sangkap. Populahan ang mackabikilang tubi. Ipalamam sa tinapay na pinahiran ng mantikilya.

Naka ang ilang magkakabagay na pagkain magaring ipalamam sa tinapay:

1. Sa bacon (pinirito at tinadtad) ay magaring ihale ang pickles, berdeng sili na hiniwa nang malilit, peanut butter, ketsap, nilagang itlog, manipis na hiwa ng kamatis, o manipis na hiwa ng sibuyan.

2. Sa atay (niluto at tinadtad)—olives, nilagang itlog, o bacon.

3. Sa ginsling na karne (kahit na anong uri; luto)—tinadtad sa celery, pinirito (sili sa luto), olives, o sibuyan. Lagyan lamang ng mayonesa.

4. Sa keso—ginsling na karne na may ketsap.

5. Sa gulay (mon native buhat sa ibang putaho)—mayonesa.

HALU-HALO — I

Magmatamis ng saging na sobrang langka, at kaong. Mag-uto ng gulaman at magbusa ng pinapaghaluin ang mga ito, kasama ang kinaskas na yelo o sorbetes. Kung yelo at gatas ang kasama, simplihan ng asukal.

HALU-HALO — II

Hinog na mangga, saging na sobrang, pina, o ano mang sarawang prutas ang ilahok. Hwa-hwan nang may 1/2 pulgadong pakuwad-rado at paghalu-haluin na kasama ang kinaskas na yelo. Sa halip ng asukal ay arnibal ang sama. Lagyan ng gatas pagkatapos.

MAHALAGANG PAALALA

ANG cake flour ay binubuo ng tinatawag na soft wheat at siyang mabuting gamitin, kung ibig ng makambat na cake. Samantala, ang all-purpose flour ay binubuo ng hard wheat at karaniwang ginagamit sa paggawa ng mga tinapay at biskuwit.

Nguni't maari ring gamitin ang all-purpose flour sa halip na cake flour sa paggawa ng mad cake at mamon; lamang, kanlangang bawasan ang sukat ng all-purpose flour. Halimbawa: kung ang hinahingi na recipe ay 1 puwelong cake flour, bawasan ng 2 kutsara ang 1 puwelong all-purpose flour.

Mahalaga ang pagsasala ng aral na upang maging pine at malambot ang cake. May nabibiliang panal na sadyang para sa aral. Binubagbag ng panalang ito ang aral. Sa pagtakal ng sinalang aral, hindi dapat sikukan o taktakin o kanya'y pabageak na ilagay sa kawali.

May mga cake na hindi dapat gamitin ng electric beater. May mga uri ng cake, na ang namasaad sa recipe ay gently fold in ang mga sangkap. Nangangahulugang maramang hababuan lamang sa pamamagitan ng malaking kutsara na readyang panghala ng mga sangkap ng cake.

Kung ang hinihingi ng recipe ay bukin, maaaring gamitin ang egg beater sa halip ng electric beater. Maaaring sa pamamagitan lamang ng kutsara o tinidor ang gayung pagbati; lamang, hindi magiging kasimbula ng binati sa electric egg beater.

ANG PAGGAMIT NG "DRY" O "POWDERED MILK" SA PAGGAWA NG "CAKE":

DALAWANG uri ang dry o powdered milk: ang non-fat dry milk at whole dry milk. Ang non-fat dry milk ay di nagpapataba; gayon naman, maraming sustansiya rin ang hinibigay nito sa katawan.

Upang maging katumbas ng kaninwang gatas-ebaporada ang non-fat dry milk ay ihalo ang 4 na kutsara nito sa isang puswelong tubig. Kung whole dry milk naman ang gagamitin ay 4-1/2 kutsarita ang ihalo sa 1 puswelong tubig. Lagay sa 1 malaking tasa o mixing bowl ang tubig na hinaluan ng pulpos na gatas at batuhing mabuti.

Tandaan: ang sikreto ng malaman at pinong pag-alsa ng mamon ay nasa pagsasala at paghahalo ng harina sa binatong gatas, mantikilya, at asukal. Ito ay hindi binabatil. Maramang hinahalo lamang ng kutsara hanggang sa mabasang labat ang arina.

Ibuhos kaagad sa hulmahan at balang sa mainit na pugon. O kung di kaagad maiimulang ay

ipasok sa refrigerator. Ngunit kahit na nasa refrigerator ay hindi dapat patagalin ng hanggang 25 minuto bago ito isalang pagka't di magiging pine at masasa ang mamon.

oOo

MARAMING uri ng pangulay sa pagkain (food coloring) sa mabilili sa grocery at palengke.

oOo

Matapos ang sandaling apat ikaluto ng isang cake, alisin kaagad iyon sa oven o pugon (maliban na lamang kung nakasaad sa recipe na kailangang pamtukhin pa rin sa loob ng oven ang cake pagkararang mailagay sa off ang oven). Kapag hindi inalis agad sa oven ang naluto nang cake ay maaaring lamigas iyon.

Pagkagaling sa oven, haynang lumamig ang cake sa humuhang pinaglutan nang limang sandali. Pagkatapos, itaab ito sa parilya (wire cooking rack) at mainit na alahin ang lata upang maiwan sa parilya ang cake. Ipapatuloy ang pagpapalamig sa cake sa gayong ayon.

Huwag papahiran ng icing ang cake nang mainit pa ang cake. Hiniyayng maging malamig na malamig ang cake bago garin ang paglalagay ng icing.

Makabubuting ipatong ang cake sa puwit ng isang mataas na lata (kasukat ng cake ang naturang puwit ng lata) bago paharan ng icing. Lagyan ng saping wax paper ang ilalim ng cake. Palabuin ang wax paper sa puwit ng cake. Ang lata naman ay isalalay sa isang karteron o ilang saping papel na high ang kalakihan sa lata. Sa gayong

paraan ay hindi na kailangang galawin pa ang cake sa pagpapahid ng icing sa buong paligid niyon. Ang karton o papel ang ukot upang mapatapat sa gumagawa ang bahagi ng cake na papahuron ng icing. Inagat lamang na mapabigla ang pagpapahid sa karton o papel pagka't maaaring tumagob o matumba ang lata.

Simulan ang pagpapahid ng icing sa ibabaw ng cake. Ibuhos sa ibabaw ng cake ang icing at mangat na kalus-kalusin ng spatula (animo siyansas na espada at mahaba) ang icing, patungo sa gilid, pabalaba. (Inagatang mapaduin ang pagpaparaan at sumayad ang spatula sa cake. Kapag namgyari ang gayon ay maaaring makuha ang cake). Sa ganyang paraan ay magiging makinis ang pagkakapahid ng icing sa mga gilid ng cake. Makapos mapantay ang pagkakapahid ng icing sa ibabaw ng cake ay ang ibabang gilid naman ang kinailan.

Kapag natapos ang pagpapahid ng icing ay mangat na ilipat ang cake sa malaking panggaman o cake dish sa pamamagitan ng paghawak at pagbuhat sa wax paper na nakasapin sa cake.

KAILANGANG magiging matatag ang pulso at kamay sa pagdidibuhon ng icing. Kailangan din ang matiyagang pagmamay.

oOo

Ang baking powder ay dapat itago sa isang ilalagyang may mahigpit na takip. Ilagay ang kinakalagyang ito sa isang tuyong lugar na ang temperatura ay hindi pabagubago. Huwag gagamutan ng basang kutsara sa pagkuha. Sapagka't ang baking powder ay kinakailangang manatiling tuyong-tuyo upang hindi mapawi ang taglay na bias niyon

sa pagpapahid ng lutuing paghahaluan. Ang pagkakaroon ng ilang buu-buo ay palatandaan ng pagkasira ng baking powder.

ANG binusang pinipig ay mananatiling malutong sa loob ng ilang araw kung ilalagay sa garapon may mahigpit na takip. Subalit hindi dapat ilagay sa garapon nang mainit pa. Hintaying lumamig bago itago sa garapon.

oOo

HINDI mapapanis ang suman sa lihiya kahit na tumagal nang 4 o 5 araw kung ibababad sa tubig. Sa ganitong paraan ay manamatiling sariwa ang dahon. Hindi papawin ng tubig ang loob kung hindi aalisin ang pagkakatatil.

oOo

Mga bagay sa makapagpapantay na lalo sa ginatan:

1. Nang dahon ng pandan.

2. Anis.

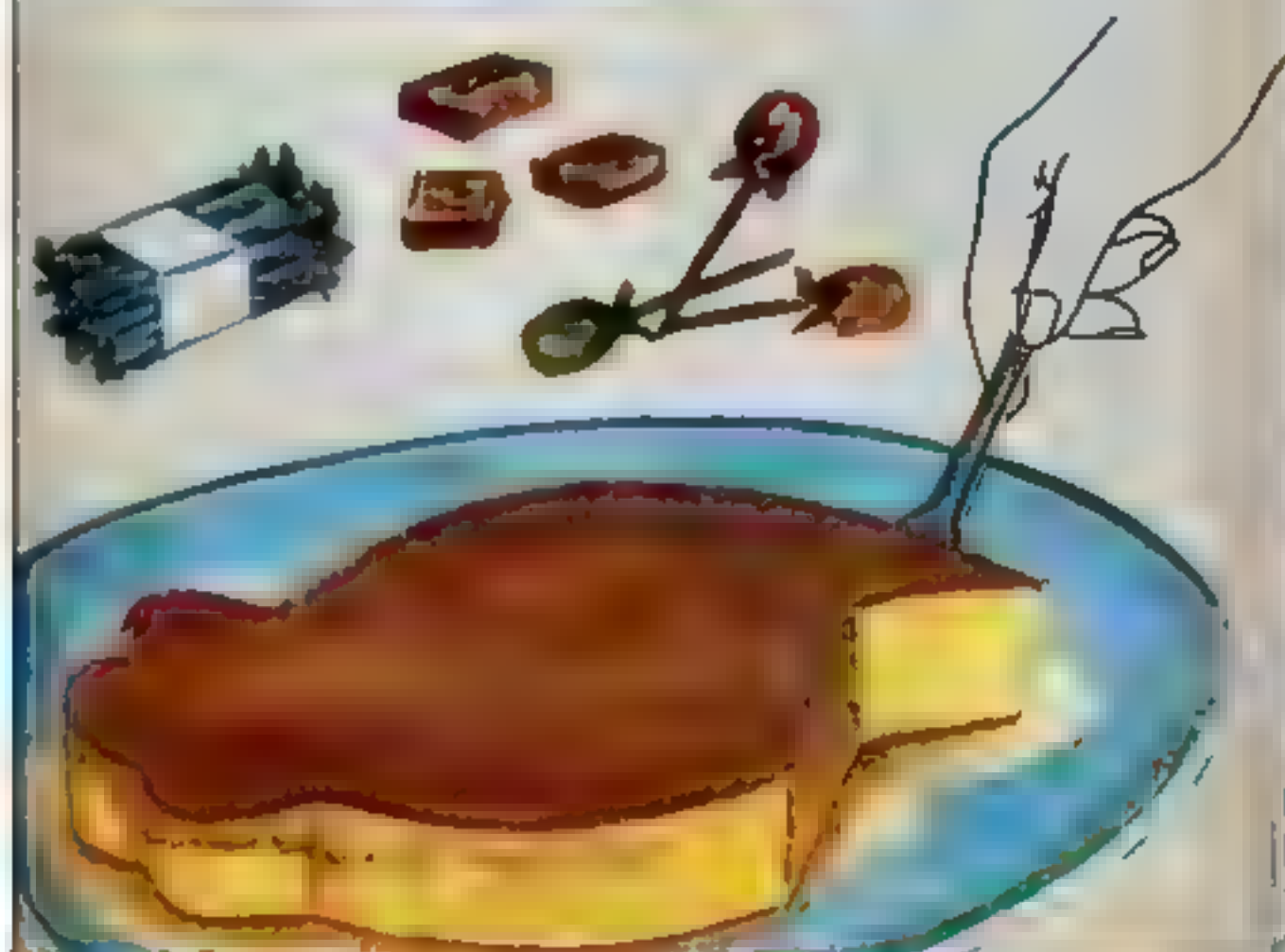
3. Kaunting asin—magiging malinaman ang sabaw ng ginatan at hindi makadadalok kahit na matamis ang pagkakatumpla nito.

4. Gaano man karami ang gata ng nyog na isasabaw ay hindi magiging masarap kapag hindi papantayin ang paghala hanggang hindi kumukula. Makukula at magulang ang gata kapag hindi hinatlo.

5. Lagyan ng asukal kapag balos luto na ang mga sangkap. Sa ganitong paraan ay kaunting asukal lamang ang magagamit.

6. Lutuin muna sa pangalawa at pangatlong gata ang ano mang sangkap at kung malapit nang hanguin ay saka ibuhos ang kakang-gata. Pakulung saglit.

Mga PANGHIMAGAS at iba't ibang KENDI



LECHE FLAN (Pula ng Itlog)

10 pula ng itlog ng manok

1 latang (malaki) gatas-ebaporada

1 latang (malaki) gatas-kondensada

1-1/2 tasang puting asukal

1 kutsarang ginayat na balat ng dayap o 1 kutsaritang vanilla

Lucarwin ang asukal sa gatas na malabnaw o ebaporada. Lahok sa pula ng itlog at gatas-kondensada. Huwag babatihin. Halo lamang ang gawin. Salain sa supot ng asukal. Ihalo ang balat ng dayap na ginsagad o vanilla. Isalin sa liyanerang may arnibal. Pagkatapos, pasingawan sa lutuan ng puto o malaking kawali o kalderong may kumukulong tubig.

LECHE FLAN (Puti ng Itlog)

10 puti ng itlog ng manok

1 latang maliit na gatas-ebaporada

1-1/2 tasang asukal na puti

Lucarwing mabuti ang asukal sa puti ng itlog at gatas. Salain at lagyan ng vanilla o balat ng dayap. Ilagay sa liyanerang may arnibal at lutuin nang tulad din ng pagluluto ng pula ng itlog. Kung nais ay malalagyan ito ng pasas.

Arnibal para sa LECHE FLAN

1 tasang asukal na puti

1/4 tasang tubig

Pakuluin ang tubig na kasama ang asukal sa isang kaserola at pabayaanang kumulo hanggang sa pumula. Huwag babalutin. Kapag mapula at malapot na ay ibuhos ang tig-kakaunti sa mga liyanerang paglulutuan ng leche flan.

MINATAMIS NA SANTOL (Preserved)

Magpakulo ng tubig at ihulog ang mga santol. Pagkaraan ng 3 minuto, hanguin ang mga santol at itubog sa malamig na tubig. Talupam. Hiwalin o lagyan ng mga dibuho at alisan ng buto. Ibabad sa hugas-bigas sa loob ng 3 araw (papalitan ang hugas-bigas sa amaga't hapon). Sa ikapat na araw, hugasan ang santol sa malinaw na tubig. Mag-arnibal ng puting asukal. Ang dami ng arnibal ay naaayon sa dami ng minatamisang santol. Sa bawat 1 puswelong asukal ay isang puswelong tubig ang ihalo.

Kapag kumukulo na ang arnibal at tunaw na ang asukal, ihulog dito ang santol. Pakuluin nang 5 minuto. Hanguin. Hayaanang magdamag na nakababad ang santol sa arnibal. Kinabukasan, pakuluin ang arnibal nang hindi kasama ang santol. Kapag kumukulo na ang arnibal, muling ihulog ang santol. Hanguin pagkaraan ng 3 minutong pagkulo.

Ilagay sa garapon ang santol nang hindi kasama ang arnibal.

Mag-arnibal na muli ng puting asukal. Sa bawat 2 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Matapos kumulo at kapag tunaw na ang asukal, ibuhos ito sa santol na nasa garapon. Higitan ang takip ng garapon, ilagay ito sa kaserola na ang ilalim ay may sapang basabam. Ang tubig na ilalo-

gay sa kaserola ay dapat maging kapantay ng garapon. Pakuluin ang tubig, 15 minuto kapag maliit ang garapon at 30 minuto kapag malaki (1 quart).

MINATAMIS NA LANGKA

Hamayin ang langka. Banlian ng kumukulong tubig. Banlian at punasan upang matuyo ang garapong paglalagyan at iayos dito ang langka. Mag-arnibal ng puting asukal. Haluan ng 1 puswelong tubig ang bawat 2 puswelong asukal. Ibuhos ang arnibal sa langkang nasa garapon. Kapag malut ang garapon, pakuluan nang 15 minuto; 30 minuto, kapag malaki.

MINATAMIS NA PINYA

Balatan at alisan ng mga mata ang pinya. Paghiwa-hiwalin nang aron sa nais na laki at banlian. Banhan din ang garapong paglalagyan, at iayos sa loob ang pinya. Mag-arnibal ng puting asukal. Sa bawat 1 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Ibuhos ang arnibal sa pinyang nasa garapon. Pakuluan nang 15 o 30 minuto (naayon sa laki ng garapon).

MINATAMIS NA MANGGANG HINOG

Paghiwa-hiwalin ang manggang hinog nang naayon sa nais na huga (huwag sama ang balat at buto), o kaya'y ukitin sa pamamagitan ng kutsantang malukong upang maging buag-bilog. Ilagay sa malamig na tubig. Banlian ang garapon at ilagay rito ang mangga (hindi kasama ang tubig na malamig). Mag-arnibal ng puting asukal. Bawat 1 puswelong asukal ay haluan ng 1 puswelong tubig. Ibu-

hos ang mainit na arnibal sa manggang nasa garapon. Pakuluan nang 10 minuto kapag maliit ang garapon at 20 minuto kapag malaki.

GULAMAN — I

(may gatas)

2 barang gulaman

2 buteng (serbese) gatas ng kala-baw

1/2 kilong asukal

Isalang ang gatas, asukal, at gulaman. Haluin upang huwag mamo ang gatas. Kapag tunaw na ang gulaman, salain ito at ilagay sa mga hulmahan salad bowl (tasa o malukong na platito).

GULAMAN — II

(may prutas)

2 barang gulaman

1/2 kilong asukal

3 puswelong tubig

1 latang fruit cocktail (maliit) o
1 puswelong iba't ibang sari-
wang prutas (hiwang malilit
na pakuwadrado)

Hugasan ang gulaman. Pakuluan sa 3 puswelong tubig na may asukal hanggang sa ganap na matunaw. Hangun at ibuhos sa mga hulmahan (tasa o malukong na platito). Kapag matigas-tigas na nang bahagya ang gulaman ay bu-lugan (sa ayo na makasaliya sa paningin) ng prutas. Huwag gagawin hanggang ganap na tumigas. Magingat na alisin ang pagkakadikit ng gulaman sa hulmahan sa pa-

mamagitan ng manipis na kutsilyo.
layas sa pinggan o bandeha.

GULAMAN-NIYOG "PIE"

- 2 niyog (kinudkod)
- 2 barang puting gulaman
- 1 puswelo at 3 kutsarang asukal
- 1 kutsaritang vanilla

Pigam ang kinudkod na niyog at mabuhay ng 1 puswelong kakanggagan at 3 puswelong pangalawang gata. Ibusa ang kalahati ng kinudkod na niyog na kinunan ng gata, nang may kahalong 3 kutsarang asukal. Ibusa sa mahinang apoy hanggang matatasa at pumula. Isalin sa isang kina at bawin ng 1/2 puswelong pangalawang gata, upang magkadi-dikit ang mga hila ng tinustang niyog. Ngayon'y ilatag ito sa isang plate o sa isang pingganang malaking. Tiping mabuti sa pingganang tinustang niyog. Palamigin sa refrigerator.

Pakuluin ang pangalawang gata (ang nalalabing 2-1/2 puswelo) ang kasama na ang gulaman at asukal (1 puswelo). Huwag lulu-shayan ng mahinay na paghala hanggang hindi kumukulo upang hindi magkulo ang gata. Kapag halos tumatag na ang gulaman, isama ang kakanggata at vanilla. Halu-haluin ang 5 sandaling pagkulo, hanguna. Isalin at isalin sa isang malinis na palayon. Kapag maakalang malalim ang tumigas ang gulaman ay dahan-dahan isalin ito sa tinustang niyog. Ingitang mabigla ang pagmabuhay ng gulaman upang hindi pumababaw ang tiniping niyog

sa pinggan. Palamigin. Malubog na ito kapag buo na ang gulaman

GULAMAN AT MANGGA

- 1 malaking manggang hinog
- 1 maliit na kahong pasas
- 1 barang gulaman
- 1 puswelong asukal
- 1/2 puswelong tubig

Balutan ang mangga at hiwata nang maliit. Pakuluin sa tubig ang gulaman nang kasama na ang asukal hanggang malusaw. Salatin. Palamigin. Kapag malapit nang tumigas, ihulog ang mangga at ang pasas sa kanyasang mahinang siya sa pangingin. Huwag gagawin ito hanggang hindi tumigas na mabuti at nabubuo.

PANGHIMAGAS NA PINYA

(may "rum")

- 1 latang pinya (sliced)
- 1/4 puswelong rum
- 1 puswelong asukal
- 1/2 puswelong katas ng kalamansi o limon
- 1/3 puswelong pili o mani (tinadtad)

Alisin ang hiwa-hiwang pinya sa lata. Patuluin at palamigin. Iboho ang asukal sa sabaw ng pinya at gawing arnibal. Ibusa dito ang katas ng kalamansi o limon. Pakuluin hanggang sa lumapot. Palamigin. Ihalo ang rum kapag malapit nang idulot.

Ibuhos sa malamig na panya ang ginawang arnibal. Budburan ng nadatod na pili o mani.

MATAMIS NA "PRUNES"

1 kahong (mallit) prunes
tubig (2 puswelong tubig sa bawat 1 puswelong prunes)

Pakuluhan hanggang sa lumambot nang bahagya ang mga prunes. Hangun at mangot na alisan ng buto. Kapag nadalis na ang mga buto ay ibalik sa tubig na pinangagangang. Muling pakuluhan hanggang sa lumapot ang sabaw. Hindi na kanlangang lagyan pa ng asukal pagkat dahil sa katamtaman ng prunes ay mag-arnibal na ito.

MATAMIS NA KAMATIS

Pumili ng mga kamatis na katamtaman ang pagkahinog. Magpakulo ng tubig at itubog dito ang kamatis. Pagkararn ng 3 minuto, hangun ang kamatis. Balatan. Butarin ang ilalim, at dito paraanin ang butong alinan. Mag-arnibal ng maputing asukal. Ang dami ng arnibal ay nanayon sa dami ng kamatis. Sa bawat 2 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Kapag kumukulo na at tunaw na ang asukal, ihulog ang kamatis at hayoang kumulo nang 5 minuto. Hangun.

PAPAYA AT PINYA "JAM"

Hiwala nang malilit ang pinya. Mamahin ang hinog na papaya. Paghaluin ang papaya at pinya. Haluan ng 1/3 puswelong puting asukal ang bawat 1 puswelo ng pinagbalong sangkap. Isalang sa mahinang apoy at buwag lulubayan ng paybalo hanggang sa kumunot. Ilagay sa garapon at pakuluhan nang 10 o 20 minuto (nanayon sa laki ng garapon).

BUKO AT PAPAYA "JAM"

1 puswelong buko (ginadgad nang magaspang)
2 puswelong minasang hinog na papaya
1-1/2 puswelong asukal na puti
3 kutsaritang katas ng limon o kalamansi

Paghaluin ang papaya, asukal, at katas ng limon; pagkatapos ay isalang sa mahinang apoy hanggang sa lumapot. Ihulog ang buko at pakuluhan pa nang limang minuto.

MINATAMIS NA BAYABAS ("Guava Jelly")

Pumili ng hinog na bayabas. Hugasan. Pag-apating hiwa ang isang bayabas. Pakuluhan ang bayabas (ang 1 malaking tason ng bayabas ay pakuluhan sa 1-1/2 tasing tubig) sa loob ng 30 minuto o hanggang sa lumambot ang bayabas. Hangun. Salatin sa katas. Itabi ang tubig na pinaglagaan.

Durugin at ligisin ang mga laman ng bayabas at muling pakuluhan nang 30 minuto sa panibagong tubig na ang dami ay katulad din ng una. Salatin.

Pagsamahin ang tubig na una at sumunod na pinaglagaan ng bayabas. Sa bawat 2 puswelong tubig na ito ay 1 puswelong asukal at 2 kutsarang katas ng kalamansi ang ihalo. Halang mabuti at pakuluhan. Hangun at salatin.

Ilagay sa arnibal na ito ang durug na bayabas at luhin hanggang lumapot. Ilagay sa isang malinis na garapon at takpan nang mahigpit.

MATAMIS NA SAMPALOK (kasama ang tangkay)

Pumili ng mga hinog na sampalok na malamukot at mabababa.

Balutan nguni't huwag alisin sa kangkay. Ibabaw nang kalahating araw sa tubig na may kaunting apog. Pagkaraan ay banlawan pang 3 beses. Ibilad sa araw nang kalahating oras. Habang nakabilad ang sampalok, mag-arnibal ng asukal na pula. Kapag malapot na ang arnibal, patungon sa ibabaw ng pinagsala-salang patpat at ihilera rito ang mga ibilad na sampalok. Kailangang nakalubog sa arnibal ang mga sampalok habang pinakukuluan ito. Hangin pagkaraan ng 20 minutong pagpapakula. Muling ibilad sa araw (2 oras). Pagulungin sa asukal na puti. Balutin ng cellophane.

TSAMPOY NA SAMPALOK

Pumili ng mga hinog na sampalok na malamukot. Alisan ng balat. Bayuhin nang minsan upang humiwalay ang buto sa lamukot. Kapag naalis na ang mga buto, bayuhing muli nang may kasamang asukal at kaunting pinang asin. Ang dami ng asukal at asin ay naayon sa pamlasa. Bayuhin hanggang sa tumigas. Pagbilug-bilugin at isa-isang pagulungin sa asukal. Balutin sa cellophane.

MINATAMIS NA SINGKAMAS - 1

- 12 singkamas (may karaniwang laid at tuyot nang bahagya)
- 1 kilong asukal (puti)
- ginadgad na balat ng 1 dayap o 1 kutsaritang vanilla

Balutan at hiwain nang manipis ang mga singkamas. Magkakasamang ihulog sa tatsa (lutuan ng minatamis) ang singkamas at asukal na linimplahan ng vanilla o balat ng dayap. Gatungan nang mahina at huwag itigilan ng paghala habang nakasalang. Sapat na sampalok ang gamitang paghala. Tata-

gas ang kataas ng singkamas at matutunaw ang asukal kaya hindi kailangang lagyan ng tubig. Kapag malapot na ang arnibal, alisan ang tatsa sa apoy nguni't ipagpatuloy pa rin ang paghala upang huwag magdikit-dikit ang singkamas. Tigilan ang paghala kapag nagbubu-u-buo na ang asukal. Isa-isang hangin ang mga piraso ng singkamas at ilatag sa bilao. Tiyaking malamig na ang mga ito bago ilagay sa garapon.

MINATAMIS NA SINGKAMAS — II (may gatas)

- 12 singkamas
- 1 kilong asukal
- 1 latang gatas-ebaporada
- 1 kutsaritang vanilla o ginadgad na balat ng dayap o anis

Matapos mahiwa ang singkamas nang manipis, ibilad nang 1 oras sa araw. Ihulog sa tatsa, kasama ng asukal at gatas. Gatungan at lutuin nang tukad ng ginawa sa MINATAMIS NA SINGKAMAS—I.

MINATAMIS NA KANYAS

- 1 malaking tason na kanyas
- 1 kilong asukal (puti)
- 1 kutsarang apog

Pagtutusunin ng palito ang mga kanyas. Pagkatapos, maingat na pigain upang lumabas ang kataas sa mga butas na likha ng pagkakatarok ng palito. Ibabaw nang magdamag sa tubig na may apog. Hangin kinabukaran, isa-isang pigda uli, saka banlawan nang 3 beses. Mag-arnibal at ihulog dito ang mga kanyas.

MINATAMIS NA NIYOG

- 1 niyog na mura (kinudkod)
- 1 latang gatas-ebaporada o 3 balteng gatas ng kalahaw

1/2 puswelong malagkit

1/2 kilong asukal na puti

1 ginadgad na balat ng dayap

Ibabod nang magdamag ang malagkit at saka gilingin. Pakuluan ang kinukod na niyog nang kasama ang tubig sinta. Kapag malapit nang matuyo, ihalo ang gatas. Ihulog ang galapong pagkaram ng 5 minuto. Haluing mabuti at hayaang kumulo nang ilang sandali pa.

MATAMIS NA SAGING

Pumili ng mga saging (saba) na hindi pa gumong hinog. Hiwain nang maninipis at pahaba, saka ibilad sa araw hanggang sa tumigas at matuyo. Ihulog sa malapot na arabal at pakuluan nang 10 sandali. Mahaluin habang ginagatungan. Pagkatapos, isa-isaang hanguin at ilagay nang magkakahiwalay sa pingyang lata o palanggangan aluminyo.

PULBORON

3 puswelong arina

1-1/2 puswelong gatas (pulbos)

1/2 puswelong asukal

6 na kutsarang margarina (tunaw)

Solain ang arina upang maging pine. Ibusa sa mainit na kawali hanggang sa pumula nang bahagya. Hanguin. Ihalo ang pulbos na gatas at asukal. Ibusa ang tunaw na margarina habang hinahalo. (Maari itong haluan ng vanilla, kung nais.)

Hulmahan ito sa pamamagitan ng pantakal ng pulbos na gatas na nakukuba sa loob ng lata ng pulbos na gatas. Malingat na ilagay

(sa pamamagitan ng marabang pagpukpok ng tangkay ng kutsara sa gild ng hulmahan) sa parisukat na papel-Hapon.

Upang maging maganda ang pulboron, gupit-gupitin ang 2 dulo ng parisukat na papel. Iba't ibang kulay na papel ang gamitin.

MERINGGE

6 na puti ng itlog

1/4 kutsaritang asin

1-1/2 puswelong asukal

1 kutsaritang vanilla

Bathin ang itlog hanggang sa tumigas-tigas. Ihalo nang unti-unti ang asukal habang patuloy na binabati. Ihalo ang vanilla.

Pahiran ng tunaw na mantikilya ang isang hulmahan. Itumpok dito sa pamamagitan ng kutsara ang binating sangkap.

Lutuin sa oven (275°F.) sa loob ng 40 minuto o hanggang sa matuyo at maging mamula-mula.

"LOLLIPOP"

1 puswelong asukal

1/2 puswelong tubig

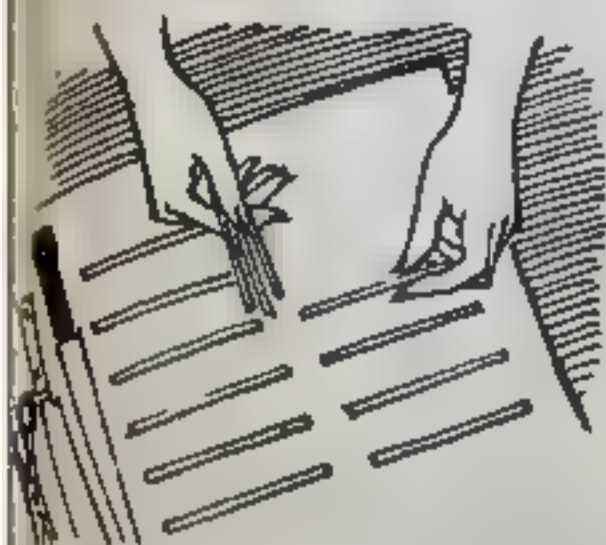
1 kutsarang vanilla o peppermint extract

2 patak na pula o berdeng pangkulay sa pagkain (food coloring)

25 matitigas na palito o maninipis na patpat

Kailangang nakahanda nang iba't ibang mga gagamitin, tulad ng paglalatangang kahoy (may pahid na mantikilya), mga palito, panghalo, at gunting bago lutuin ang mga sangkap.

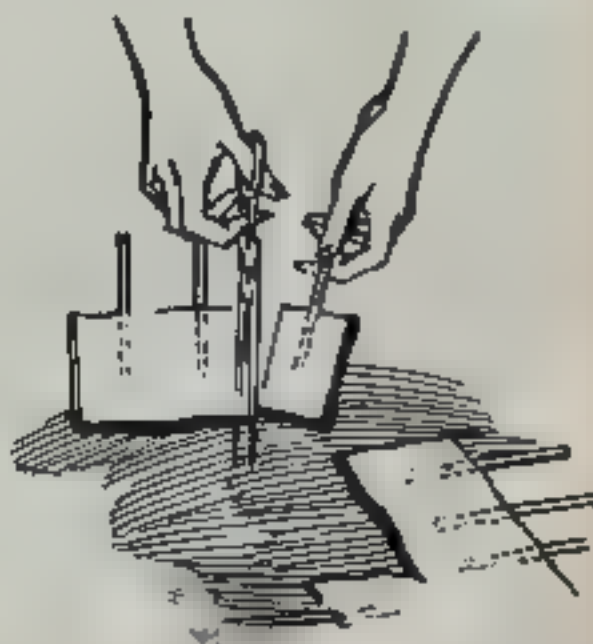
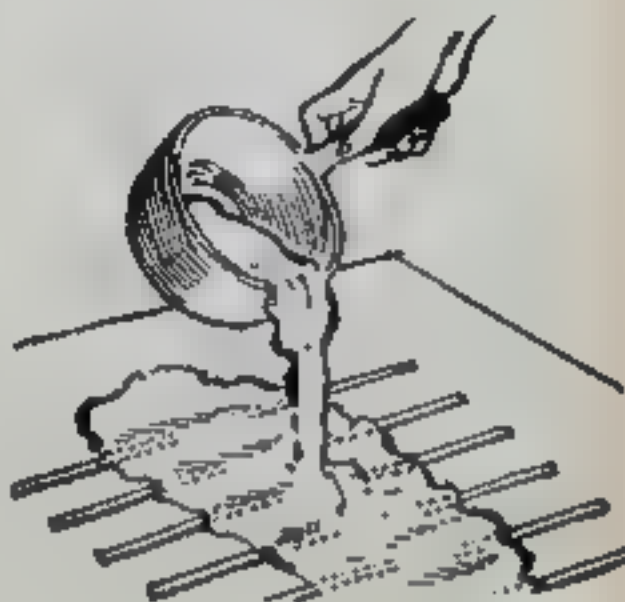
Ihilara ang mga palito sa tablang may pahid na mantikilya. Magkanda ng 1 puwelong tubig.



Pagkatula ang asukal, tubig, vanilla, at pangkulay at pakuluan. Upang matiyak na masari nang ibuhos ang arnibal sa mga patpat ay magpatulo nang kaunti sa puwelong may tubig. Kapag nabuo ang ipinatak na arnibal, nangangahulugang sapat na ang pagkakaluto upang tumigas ito at maging mauli.



Pagkaalis sa apoy ay magingat na blng palito (tulad ng ipinakikita sa ibuhos nang palatag sa magkakata-kroka). Habang hinhintay na tumigas ang kendi ay maggupit ng mga papel na cellophane na pagbabalutan sa mga kending ito matapos lumamig.



Madaling maangut o matatangal sa kahoy ang kendi sa pamamagitan ng malapad na sandak

(kahoy) o siyansa. Paggupit-gupitin at isa-isanag balutin sa cellophane. Pahiran din ng kaurting mantikilya ang gunting na gagamitin.



PASTILYAS DE LECHE (may patatas)

1 latang gatas-ebaporada o kondensada
1/4 kilong patatas
1/4 kilong asukal

Ilagay ang mga patatas, tulupan at gilingin. Ihalo rito ang gatas at isalang nang katamtaman lamang ang gatong. (Timplahan ng 1 kutseritang vanilla kung nais.) Huwag lulubayan ang paghala habang nakasalang at kapag malapot na'y lema ang asukal. (Paalala: huwag itimplahan ng asukal kapag gatas na kondensada ang gagamitin.) Hanguin kapag makunat na't ilatag sa malapad na sangkalan na pinahiran ng mantikilya. Tipin at paghuwa-hiwalin nang pababa. Pagulungin sa asukal saka bilutin sa papel. Makagagawa rito ng 50 pastilyas.

PASTILYAS DE UBE

1 kilong ube
3 latang gatas-ebaporada
1/2 kilong asukal

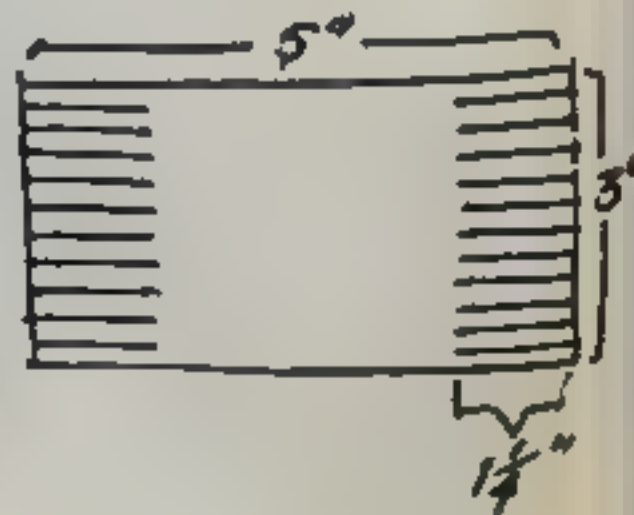
Tulad din ng "pastilyas de leche" ang paraan ng pagluluto nito.

Paggupit ng pambalot ng pastilyas (papel de Hapon):

Ang karaniwang pambalot ay tulad ng nasa krokis 1. Paggupit-gu-



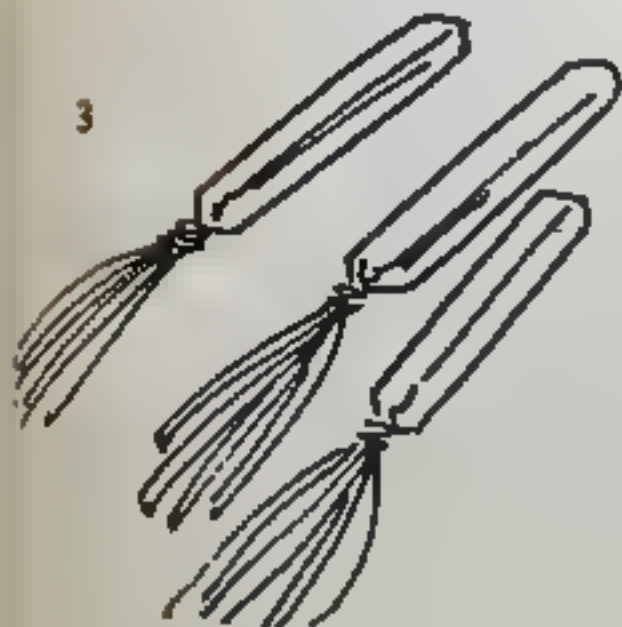
pitin ang magkabilang dulo (krokis 2), 1-1/4 pulgada ang haba.



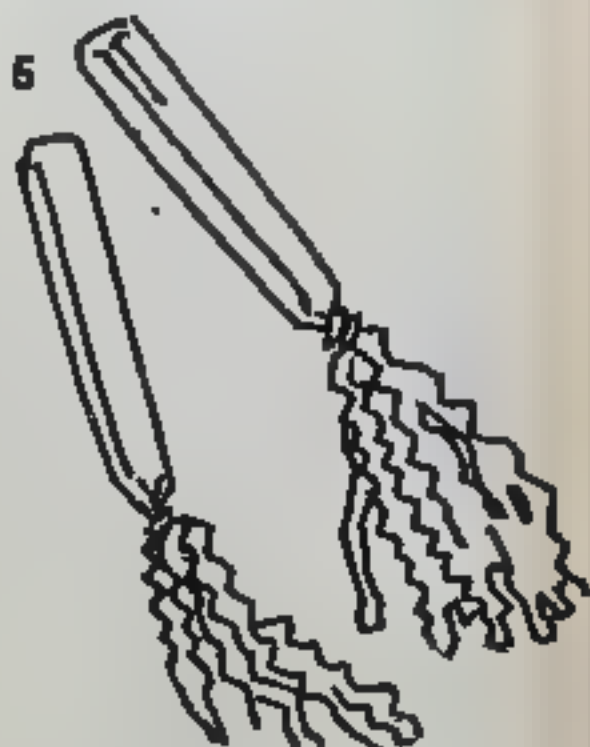
Ipinakikita sa krokis 3 ang isa
 isang klaseng pambalot. Isang du-
 sa lamang ang palawit dito. Paggu-

May kahirapan ang paggupit sa
 pambalot na ipinakikita sa krokis 5,
 subalit higit na magandang ipan-
 regalo ito. Tulad ng krokis 3 ang

3



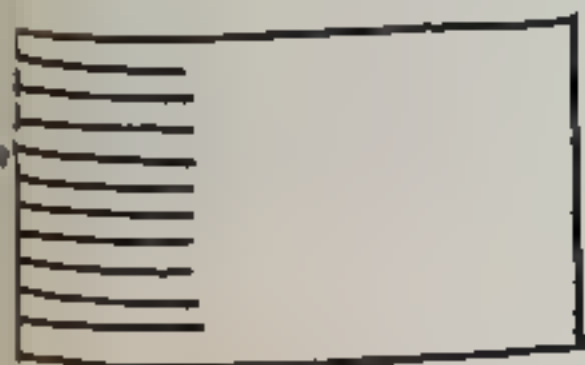
5



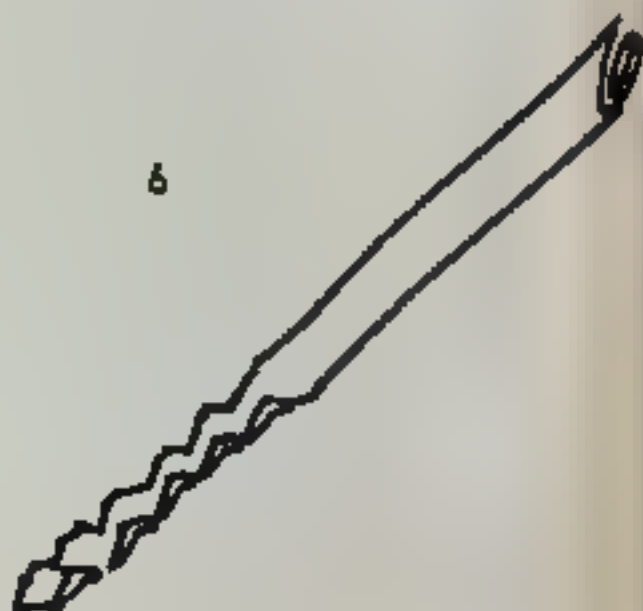
sukat, pagtiklap-tiklupin upang ma-
 ging minsan ang paggupit (kro-
 kis 6). Makagagawa pa rin ng iba't
 ibang dibuho sa pambalot na ito.

Ipagupitin ang isang dulo (krokis
 4), 2-1/2" ang haba.

4



6



SUSPIROS DE MANI (o pill o kasoy)

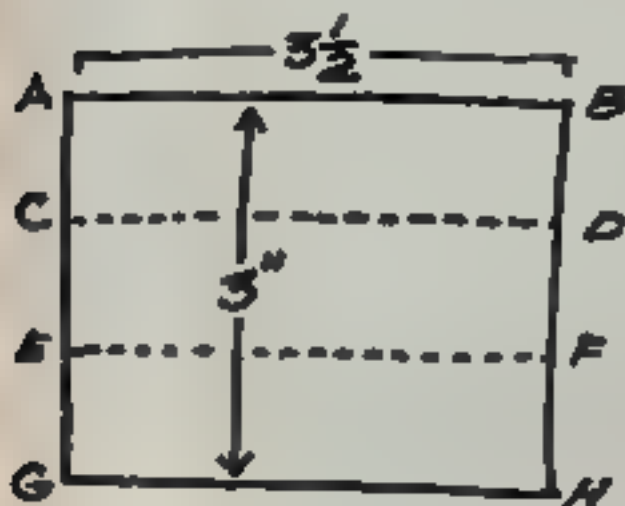
- 12 itlog (puti lamang)
- 1 dayap (balat lamang)
- 1/2 salop na mani o pill o kasoy
- 1/2 kilong asukal

Batihin ang itlog hanggang sa lumapot at ibalo rito ang dinakdik na mani. Gayating pino o gadgarin ang balat ng dayap at masahin sa asukal. Ihalo sa itlog.

Sandaling isalang sa apoy (upang maging makunat), at ibuhos sa bawat kinahong papel. Huwag pupunuin ang kahon pagkatapos ito. Isalang sa pugon.

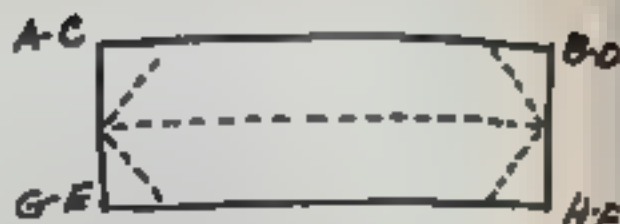
Paggawa ng kinahong papel para sa SUSPIROS

"Bond paper" o papel na pang-makinilya ang gamitin. Ang haba ay 3-1/2 pulgada at 3 pulgada ang



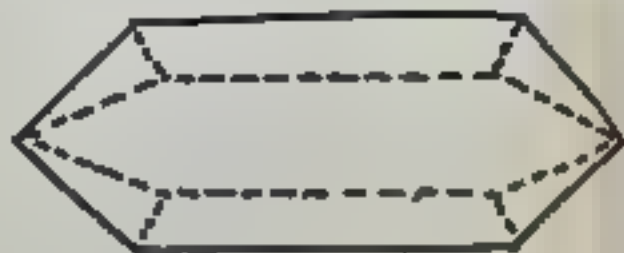
I

lapad (krokis I). Lupi nang makatilo (pare-pareho ang lapad). Sa gayo'y asbot sa EF ang AB at ang GH ay sa CD. Iluping pabalik ang



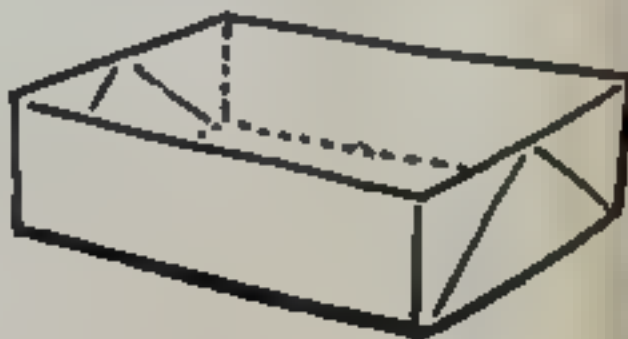
II

AB (krokis II) kung kaya mapapatong ito sa CD. Gayon din ang gayon sa GH. Iluping palooob ang mga dulo kaya magiging patulis ang magkabilang dulo at kapag ibinu-



III

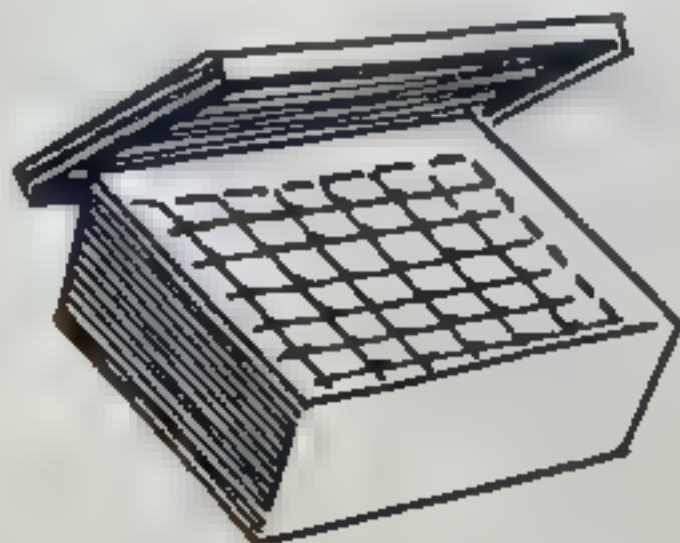
ka ay mag-aanyong bangka-bangkuan (krokis III). Lupi ang mga



IV

tabl at magiging kahon na ito (krokis IV).

Kapag naluto na ang mga SUS-
PIROS ay ibamay ang mga ito sa isang magandang kahon (krohis V).



Y

MATAMIS NA YEMA (kendi)

- 1 latang gatas-kondensada
- 1 na itlog ng manok (pula)
- 1/2 kilong asukal (puti)
- 1 dayap
- cellophane

Magkakasamang batihin ang itlog, gatas, at ginadgad na balat ng dayap. Isalang sa mahinang apoy. Balutin nang walang lubay hanggang sa lumapot. Hanguin at bilugan nang malilit (sinlalaki ng baba). Tunawin sa mahinang apoy ang asukal. Huwag lalagyan ng labig. Kapag naging arinibal na, isa-isa ihulog dito ang binla-balang sangkap. Madali itong itigay kanya dapat hanguin agad. Sa pinggang lata o aluminyo ilagay upang huwag manikit. Palamigin. Balutin ang isa-isa sa cellophane (3" x 4").

MASAPAN DE BUKO

- 3 puswelong buko (tinadtad)
- 1-1/2 puswelong gatas-ebaporada
- 2 puswelong asukal
- 2 itlog
- 2 kutsarang mantikilya
- 1 kutsarang arina
- 1 kutsaritang ginadgad na balat ng dayap

Paghaluin ang buko, asukal, at gatas. Lutuin sa kawali nang mahina lamang ang gatong. Kapag malapot na'y hanguin at palamigin. Ihalo ang hinating itlog, arina, at dayap. Isalang na muli hanggang sa lumapot. Ihalo ang mantikilya bago alisin sa apoy.

Ilagay sa mga kinahong papel (1 pulgada ang laki), pahiram sa ibabaw ng hinating puti ng itlog na

may halong gatas na ebaporada. Isalang sa pugo hanggang sa pumula.

KENDING MANI

- 1 puswelong peanut butter
- 2/3 puswelong asukal
- 1/3 puswelong panglibos sa gatas
- 1/3 puswelong malutong na mani (tinadtad)
- 2 kutsarang tubig

Paghala-haluing labat ang mga sangkap, maliban sa tinadtad na mani. Hubugin iyon sa habang may 8 pulgada at 1 pulgadang kabugan.

Isabog ang tinadtad na mani sa isang mesa na nilatagan ng wax paper. Pagulugin dito ang hinubog na pinaghalong sangkap. Ilagay sa palamagan pagkatapos hanggang tumigas. Hiwa-hiwan nang may 1/2 pulgadang laki. Bahin sa cellophane.

KENDING BAYABAS

Pumili ng mamibalang na bayabas. Balatan nang manipas, biyakin sa gitna, at alisin ang buto. Hugasan. Magluto ng arnibal (2 puswelong asukal sa bawat 1 puswelong tubig). Lutuin sa arnibal na ito ang mga bayabas sa loob ng 10 minuto. Sa loob ng 1 linggo ay hayaang nakababad sa arnibal ang mga bayabas nang araw-araw ay pinakukuluan nang ilang minuto ang mga bayabas sa arnibal na ito. Pagkaroon ng 1 linggo, muling pakuluan ang mga bayabas sa ar-

nibal na kinabababaran hanggang sa matuyo ang arnibal. Alisin ang labis na asukal na nakakapit sa bayabas. Ilagay ang mga ito sa isang malinis na garapon.

MAHAHALAGANG PAALAALA—

■ pag-limbak ng matamis (preserving)—kailangang mahigpit ang takip ng garapon bago pakuluan upang hindi pasukin ng tubig. Kapag pinasok ng tubig ang garapon ay madaling masira ang matamis.

Alalahanin ding dapat ilagay ang garapon sa tubig sa simula palamang ng pagpapakulo. Puputok ang garapon kapag inilagay ito nang kamukulo na ang tubig.

Huwag kalilimutang lagyan ng sapin ang ilalim ng kaserolang pagpapakuluan; kung di'y bihiwalay ang puwit ng garapon sa katawan nito.

Matapos pakuluan, hangin at itaob. Hayaan sa gayong ayos nang kalahating araw. Kopag tamagas sa takip ang arnibal, nangangahulugan iyon na hindi maaaring magtagal ang minatamis; maaaring masira agad iyon.

Sa tanyag lugar itaob ang garapong kinalalagyan ng minatamis (preserved) na bagong kahahanga. Ang pisik ng tubig, hamog, o ang-qi ng ulan na tumama sa maliliit na garapon ay maaaring magting dahil ng pagkakaroon ng lamat ng garapon.

Kapag mahusay ang pagkakaluto at pagkakaempake sa garapon, itatagal ang minatamis nang hanggang 2 taon, huwag lamang bububusan at sasandukin nang basa ang kutara.

Mga

PAMATID-UHAW



NUMING GATAS

- 3/4 puswelong gatas
- 1/4 puswelong tubig
- 2 kutsarang asukal
- 2 kutsarang vanilla

Paghalu-haluin ang mga sangkap. Haluing mabuti sa pamamagitan ng kutsara o alugin (kung bakalagay sa isang may takip na metalan). Maaring idulot nang mahugangam o malamig.

NUMING MAY ITLOG (Eggnog)

- 1 itlog ng manok
- 3/4 puswelong gatas
- 1 patak na vanilla
- 1 kutsaritang asukal
- kaunting asin

Iluwalay ang puti sa pula ng itlog. Batihing mabuti ang puti ng itlog hanggang sa maging mabulang-mabula, bago ihalo ang pula nito at batihing muli. Timplahan ng asukal at asin habang patuloy na binabati at ihalo ang gatas at vanilla. Batihin pa rin nang ilang sandali bago ilagay sa base. Malubain ito nang malamig o mainit.

NUMING MAY ITLOG AT TSOKOLATE

Tulad din ng Eggnog ang mga sangkap nito. Dagdagan lamang ng 2 kutsarang tsokolate ("instant") o cocoa syrup. Isabay sa gatas ang paghahalo ng tsokolate sa binatong itlog.

GATA AT PINIPIG

- 2 puswelong pinipig
- 6 x 6 na puswelong gata ng niyog asukal

Timplahan ng asukal ang gata nang naayon sa pamasa. Palamigin. Ibusa ang pinipig sa kawali hanggang sa lumutong. Lagay sa base ang pinalamig na gata at lagyan ng binasang pinipig.

GATA AT GULAMAN

Pagkararang mahugasan ang gulaman, pakuluan sa tubig na ang dami ay naayon sa dami ng gulaman. Ang bawat putol o bara ng gulaman ay pakuluan sa 1-1/2 puswelong tubig. Hayang kamulo hanggang sa ganap na matunaw ang gulaman. Timplahan ng ilang patak ng vanilla kung nais. Hanguin at salain. Palamigin ang gulaman hanggang sa tumigas. Hiwain nang maliliit (1 sentimetrang pakuwadrado) at ilagay sa pinalamig na gata na may timplang asukal.

PAMPALAMIG NA BUKO

Siyakin ang buko. Saburin ang sabaw at kayarin ng laman. Paghaluin ang sabaw at kinayod na laman. Lagay sa mga base. Ito ay maaring timplahan ng asukal o hindi na, batay sa pansariling gustuhan ng tinom.

PAMPALAMIG NA MILON

- 1/2 puswelong kinayod na milon (maninipis at pahaba)
- 1 puswelong tubig
- 1/4 puswelong arnisal o asukal
- 1/4 puswelong gatas

Paghalu-haluin ang mga sangkap. Timplahan ng matamis (asukal o arnibal) nang naayon sa panlasa. Lagyan ng tipak-tipak na yelo upang lumamig.

LEMONADA — I

(Limon)

1 puswelong asukal

1 puswelong tubig

1 puswelong katas ng limon

balat ng 2 limon (ginayat o hinlwa nang maliliit)

Paghalu-haluin ang asukal, tubig, at balat ng limon sa isang kaserola. Pakuluan sa loob ng 7 minuto habang hinahalo. Palamigin pagkatapos.

Ihalo sa pinakuluan ang katas ng limon at 4 na puswelong tubig. Timplahan nang naayon sa panlasa.

Palamigin sa pamamagitan ng paglalagay rito ng tipak-tipak na yelo.

LEMONADA — II

(kalamansi)

Sa baw't isang basong tubig ay isa (kung malaki) o 2 (kung maliliit) na kalamansi ang itimpla at ang dami ng asukal ay naayon sa panlasa. Lagyan ng yelo.

KAHELADA

Ang mga sangkap ay tulad din ng mga sangkap ng lemonada; lamang, sa halip na 1 puswelo ay $1/4$ puswelong katas ng limon ang isama at haluan ng 2 puswelong katas ng kahel.

INUMIN BUHAT SA PAPAYA — I

(may kalamansi)

Katauin ang hinog na papaya. Pugin ang kalamansi sa bukod na lalagyan. Timplahan ng 2 puswelong asukal ang baw't 1 puswelong katas ng kalamansi.

Ngayon, ang baw't isang basong tubig ay haluan ng 1 kutsarang kalamansi (may asukal) at 2 kutsarang katas ng papaya. Salain. Lagyan ng yelo.

INUMIN BUHAT SA PAPAYA — II

(may milyon)

1 puswelong laman ng hinog na ~~PAPAYA~~

1 puswelong ginadgad na milyon

3 puswelong tubig

2 kutsarang katas ng kalamansi

$1/2$ puswelong asukal

Durugin at salain ang papaya at milyon upang makutha ang katas ng mga ito. Ihalo ang tubig at timplahan ng katas ng kalamansi at asukal. Palamigin.

INUMIN BUHAT SA PAPAYA — III

(may pinya)

2 puswelong laman ng hinog na ~~PAPAYA~~

2 puswelong katas ng pinya

10 kalamansi

$3/4$ puswelong asukal

$2-1/2$ puswelong malamig na tubig

Paraamin sa salain ang laman ng hinog na papaya upang maging

pino at lusaw. Ihalo ito sa katas ng pinya at kalamansi. Timplahan ng asukal at ibuhos sa malamig na tubig. Halatng mabuti hanggang sa matunaw ang asukal. Palamigin.

INUMIN BUHAT SA GUYABANO — I

Katahin ang hinog na guyabano. Sa bawat isang puswelong katas ng guyabano ay $2/3$ puswelong asukal na puti ang timpla. Ihalo ang timplang katas na ito sa 3 puswelong tubig. Salain. Lagyan ng yelo.

INUMIN BUHAT SA GUYABANO — II

- 1 puswelong laman ng hinog na guyabano
- 2 kutsarang katas ng kalamansi
- $2/3$ puswelong asukal
- 4 na duhat

Katahin ang laman ng guyabano at ang duhat. Lagay sa isang puswelo. Ihalo ang asukal at 3 puswelong tubig. Kung hindi panahon ng duhat ay magari na ring gamiting pangulay ang mga pangulay sa pagkain na mabibili sa mga botika.

INUMIN BUHAT SA MANGGANG HILAW

- 1 puswelong laman ng manggang hilaw (tinadtad)
- $3/4$ puswelong asukal
- 3 puswelong tubig

Lagay ang laman ng mangga sa isang kamangkapanang tinatawag na liquidizer (pangkatas ng prutas).

Takpan. Sa loob ng 1 o 2 minute ay bayang umiikot ang naturang kamangkapan hanggang sa ganap na makatas ang mangga. Kung wala ng pangkatas na ito ay dikipin na laman ang laman ng mangga. Timplahan ng asukal ang katas (dikipin o pinaraan sa liquidizer) at ihalo sa 3 puswelong tubig. Salain. Lagyan ng tinipok na yelo upang lumamig.

INUMIN BUHAT SA MANGGANG HINOG

Pumili ng hinog na mangga. Katahin. Sa bawat isang puswelong katas ay $1/3$ puswelong asukal ang timpla at haluan ng 3 puswelong tubig. Salain. Lagyan ng yelo.

PAMPALAMIG BUHAT SA PINAGHALONG MGA PRUTAS

- $1/2$ puswelong laman ng hilaw na mangga (ginadgad)
- $1/2$ puswelong katas ng kalamansi
- $1/2$ puswelong laman ng hinog na papaya o milyon (ginadgad nang pino)
- $3-1/2$ puswelong tubig na malamig
- $1/2$ puswelong asukal

Paghalu-haluin ang mga prutas, katas ng kalamansi, at tubig. Timplahan ng asukal. Palamigin.

KATAS NG DUHAT

- 1 puswelong duhat (inalisan ng buto)
- 1 puswelong tubig na malamig
- $1/4$ puswelong arnilbal

Durugin at ihalo ang 1 puswelong duhat sa isang puswelong tubig at salain. Sa $1/4$ puswelong katas ng

duhat ay 1/4 puswelong arnibal ang ihalo. Lagyan ng tipak-tipak na yelo. Kung nais ng marosas-rosas sa halip ng mangitim-ngitim na kulay ng inuming ito, haluan ng 2 kutsarang katas ng kalamansi.

KATAS NG BAYABAS

Pumili ng mga hinog na bayabas. Katasin. Sa bawat 1 puswelong katas ng bayabas, kalahating puswelong asukal ang itimpla at ihalo sa 3 puswelong tubig. Salain at lagyan ng yelo.

INUMING MAY KATAS NG UBAS AT KAHAL

- 1 puswelong katas ng ubas
- 1 puswelong katas ng kahel
- 1/2 puswelong katas ng limon
- 1/2 puswelong asukal
- 2 puswelong tubig

Gawing arnibal ang asukal at tubig. Palamugin. Ihalo sa ginawang arnibal ang katas ng mga prutas. Ibhos sa isang pitsel na may tipak-tipak na yelo. Maaring samahan ito ng ginger ale kung nais.

INUMING MAY "GINGER ALE" — I

- 1 puswelong arnibal
- 1-1/2 puswelong katas ng ubas
- 1 puswelong katas ng kahel
- 4 na puswelong ginger ale (inumang pampalamig na mabibiling nasa bote)

Palamugin ang arnibal bago ihalo ang pinagsama-samang katas ng mga prutas na nabanggit. Ibhos sa mga basong may tipak-tipak na yelo. Huling ihalo ang ginger ale.

INUMING MAY "GINGER ALE" — II

- 1 puswelong katas ng kahel
- 1 puswelong katas ng pinya
- 1/3 puswelong katas ng kalamansi
- 1/3 puswelong katas ng cherry (maraschino cherry juice)
- ginger ale

Paghaluin ang mga sangkap, maliban sa ginger ale. Palamugin. Lagyan ng tipak-tipak na yelo ang mga baso at saka ibuhos sa mga ito ang kaunting tinimplang inumin. At saka ibuhos ngayon sa bawat basong ito ang ginger ale. Ang dami ng ginger ale ay ibabatay sa gustuhan ng inom.

Mga Inuming Pampalamig na may Alak

INUMING PAMBABAE

- 1 itlog (pula lamang at binati)
- 1 kutsaritang katas ng limon
- 1 puswelong Moscatel (isang uri ng alak)
- 1 kutsaritang asukal

Paghalu-haluin ang mga sangkap at palamugin, nguni't hindi dapat lagyan ng yelo.

INUMING PANLALAKI

- 2 koptang Vermouth (isang uri ng alak)
- 1 koptang Brandy o Cognac (uri ng alak)
- kaunting katas ng limon

Paghalu-haluin ang mga sangkap at palamugin.

INUMING MAY "RUM"

- 1 kopitang Rum
- 1 kutsaritang asukal
- kaunting katas ng limon

Paghalu-haluin ang mga sangkap at palamigin sa pamamagitan ng paglalagay rito ng tinipak-tipak na yelo.

INUMING MAY HINEBRA

- 1 kopitang hinebra
- 1 kutsaritang asukal
- kaunting katas ng limon

Paghalu-haluin ang mga sangkap at lagyan ng tipak-tipak na yelo upang lumamig.

"SCREW-DRIVER"

- 2/3 basong katas ng sariwang kahel
- 1 kopitang hinebra
- 1 kutsaritang asukal
- yelo

Paghaluin ang katas ng kahel at hinebra sa isang baso. Timplahan ng asukal at lagyan ng isang tipak na yelo. Palutangin sa inuming ito ang isang cherry o manipis na hiwa ng kahel.

"GOLDEN GATE JULEP"

- 2 puswelong katas ng pinya
- 1/4 puswelong katas ng limon
- 2/3 puswelong katas ng kahel
- 2 kutsarang katas ng cherry

Pagsama-samahin ang mga sangkap. Palamigin. Idulot sa basong may tipak-tipak na yelo at nilagyan ng kapisasang pinya, cherry, at isang hiwa ng kahel. Kung hindi panahon ng pinya ay maaaring gamitin ang katas nito na isinalata.

"PARTY PUNCH"

- 3 puswelong katas ng kahel
- 1 puswelong katas ng limon
- 3 puswelong katas ng pinya
- 3 puswelong arnibal
- 3 puswelong kumukulong tubig
- 2 supot ng isa o 1/2 puswelong dahon ng isa
- 6 na puswelong ginger ale o soda kahel (hiniwa nang manipis at mahaba)

Buhusan ng kumukulong tubig (3 puswelo) ang tsang nasa bag o mga dahon ng isa. Hayaang nasa tubig ang isa sa loob ng 5 minuto. Salain (kung wala sa supot ang isa) at palamigin.

Pagsama-samahin ang mga katas ng prutas, arnibal, at isa at ilagay sa isang pitsel. Kapag handa nang idulot, ihalo ang ginger ale o soda. Lagyan ng tipak-tipak na yelo. Palamutihan ang bawat baso ng hinwang kahel.

ILANG PAALAALA UKOL SA MGA INUMIN

ANG mga pampalamig na inuming ito ay haluan ng ilang patok ng pangulay sa pagkain upang maging kaakit-akit tingnan kung nasa pitsel at baso. Ang mga pang-

kulay na nahanggit ay mahibili sa mga botika o grocery.

oOo

UKOL sa katas ng kalamansi—Ayon sa mga manggagumot, nababawasan ang sustansiya ng kalamansi kapag sa mainit na tubig isinama ang katas nito. Kaya, kung wala rin lamang alon at hindi maaari ang lalamunan, bigat na makabubuting uminom ng malamig na katas ng kalamansi.

oOo

ANG ginger ale ay isang pamalamig na isinabote. Ito ay tubig na may carbonated soda, katas ng luya at kaunting asukal. Kung walang mabiling ginger ale sa pinakamalapit na tindahan, magpakulo na lamang ng kaunting tubig, lagyan ng kapirasong luyang paritpit, at simplahan ng asukal (katukod ng ginagawa sa pagluluto ng salabat). Palamigin at baluan ng soda (sa bote).

SA PAGLULUTO NG KAPE

1. Huwag ugaliin ang paritpit na pagpapakulo sa kape. Kailangang bagong pulbos na kape ang gagamitin tuwing magluluto ng kape. Iwasan ang pagdaragdag na lamang ng tubig at pulbos na kape sa kapeng pinakuluhan ng nagdaragdag at araw.

2. Kailan man ay huwag pakukuluhan ang kape. Magpakulo ng tubig at kapag kumukulo na'y lagyan ng pulbos na kape at alisin kaagad sa apoy ang lutuan. Takpan at huwag gagalawin hanggang hindi lu-

mulubog ang sapot. (Ang paraang ito ay sa pangkaraniwang pulbos na kape.)

3. Ibaon ang kape pagkalutang-pagkaluto nito hangga't maaari. Bigat na masarap ang kape kapag gamito ang ginawa. Upang mapanatiling mainit ang kape, ilagay ang kinakalagayan sa loob ng isang kaseroalang may mainit na tubig o isalang sa kalang may mahinang-mahinang apoy.

4. Iwasang magdulot ng kapeang may latak.

oOo

SA PAGLULUTO NG TSA

Ang kulay ay hindi sapat na batayan upang masabi kung tama na ang pagkakaluto ng tsá. Pakuluhan nang 3 hanggang 5 minuto upang makamit ang ninanala na lasa. Kung nala ng matibang na tsá, dagdagan na lamang ng pinakuluang tubig ang luto nang tsá kapag nakalagay na ito sa puswelo upang iumun. Ang matagal na pagpapakulo sa tsá ay maaaring mag-ingat sahi ng pagkakaroon nito ng mapait na lasa.

Kung tsang nasa supot ang gagamitin, magpakulo ng tubig. Ilagay ang supot ng tsá sa puswelo bago buhusan ng kumukulong tubig. Pansatuhin sa tubig ang supot na may tsá hanggang makamit ang ninanala na tapang.

Kung kailangan ang maraming tsá (bigat sa maaaring magkahusto sa lutuan), damihan ang dahon ng tsang ilalagay. Dagdagan na lamang ng mainit na tubig kapag nasa puswelo na (ayon sa panlasa ng inom).

UKOL SA PAGLULUTO

SA sa mga pinakamahirap na
rowain ng isang maybahay ay ang
pag-lisip ng iba't ibang lutong ulam
sa araw-araw. Bilang tulong ukol
sa bagay na ito, narito ang talaan
ng mga reaping madahanda para
sa isang linggo:

L U N E S

Almusal

Daing na bangos — kamatis
Piniritong itlog
Sinangag na kanin
Kape o tsokolata
Papayang hinog

Pananghalian

Sinigang na bangos
Inihaw na baboy (kustilyas)
Ensaladang pipino (o letsugas)
Kanin
Saging

Hapunan

Paksiw na aligasin
Bistik na karne
Kanin
Matamis na kamote

M A R T E S

Almusal

Piniritong longganisa — kamatis
Estrelladong itlog
Sinangag na kanin
Kape o tsokolata
Tsiko

Pananghalian

Ginisang repolyo
Pritong haan-haan o sapsap
Ensaladang singkamas
Kanin
Saging

Hapunan

Musadong baboy

Tortang hipon

Kanin

Matamis na kundol

M I Y E R K O L E S

Almusal

Temperado
Pritong tuyo
Gatas
Dalanghita

Pananghalian

Batsay
Lumpiyang sariwa (labong o abit-
suwelas)
Kanin
Ensaladang prutas

Hapunan

Apritadang dalag
Bola-bolang giniling na baboy
Kanin
Matamis na baw

H U W E E K S

Almusal

Dinuguan
Puto at kutsinta
Kape o gatas
Papayang hinog

Pananghalian

Kari-karing buntot ng baka
Adobong manok
Kanin
Saging

Hapunan

Totsong bangos
Sarsiyadong baboy
Kanin
Matamis na saging

B I Y E R N E S

Almusal

Ginisang sardinas

Piniritong itlog
Kape o tsokolata
Tsiko

Pananghalian

Ginisang munggo (may tinapa at
talbos ng ampalaya)
Eskabetseng makaw (lapu-lapu o
tatakitok)

Saging

Hapunan

Kamaron reboado — Atsarang
papaya
Chop suey
Kanin
Matamis na beans

S A B A D O

Almusal

Tapang karne
Estrelladong itlog
Sinangag na kanin
Kape o tsokolata
Dalanghita

Pananghalian

Pansit gisado (canton o bihon)
Lumpiyang prito (makaw)
Kanin
Matamis na tangha

Hapunan

Kilawing labanos
Binagoongang baboy (kustilyas)
Kanin
Saging

L I N G G O

Almusal

Binusang dilis — Pinasingawang
kamatis
Binating itlog (may sibuyas)
Sinangag na kanin
Kape o tsokolata

Almusal

Pananghalian

Nilagang manok
Pritong hito — Katas ng sampalok
at bagoong (sawsawan)
Kanin
Matamis na garbanos

Hapunan

Paksiw na pata (baboy)
Relyenong alinasag
Kanin
Saging

NARITO pa ang ilang halimbawa ng
magkakabagay na putaher:

1. Ginisang munggo—Eskabetsa o Paksiw
2. Sinigang na baboy o manok—Inihaw na bangos o dalag
3. Sinigang na Isda—Pinrito o inihaw na baboy
4. Nilagang Karne—Tortang Isda
5. Pritong isda—Adobong Kangkong—de Salsang Karne't baboy
6. Lumpiyang Prito (gulay o toge)—Suwam na tulya o isda
7. Lumpiyang sariwa—Pecang dalag
8. Kamaron Reboado—Pansit o Chop suey
9. Menudo—Relyenong Bangos o Pinasingawang ladang may mayonesa
10. Kari-kari—Adobong Manok at baboy
11. Ginisang Sitaw—Pritong Isda o baboy
12. Dinuguan—Binagoongang baboy
13. Paksiw na Pata—Piniritong Isda (binulot sa itlog at arina)
14. Pansit—Pekwat o Barbecue (baboy)
15. Kalderetang manok o karne—ginisang spaghetti
16. Bistek—Ginisang patola na

- may miswa
17. Bola-bolang baboy — Atsarang papaya
18. Ginisang alamang — Manggang hilaw o bayabas — pesa
19. Relyenong talong — Sarsiyadong lada
20. Pikadilyong upo o sayote — Prilong lada

Isang pagunla sa pagbahanda ng menu.

1. Hindi dapat panay na karne o panay na lada ang ihahain sa isang hainan. Kinakailangang magkaroon ng isang putaheng may gulay minsan man lamang maghapon. Lalong mabub kung magkakareon ng isang putaheng may gulay sa bawat hainan.

2. Sa tanghalian, kapag ang pagbabagayinng putaheng ay walang sabaw, kailangang magluto ng sopas. Sa hapunan ay maaaring hindi na maghain ng sopas o ulam na may sabaw na bihi-gupin. Huwag lamang ihahain ang putaheng parehong tuyo, halimbawa'y piniritong baboy at piniritong lada. Kailangang isa sa mga ito ay may salsa o kaunting sabaw na malbabahog sa kamin.

3. Kapag ang ulam ay pinirito o lahaw (lada, karne, baboy, o manok), kailangang maghain ng ensalada (kahit na anong klase), atsara, o kamatis na sariwa o pinasingawan.

4. Iwasang maulit ang paghahain ng isang klaseng putaheng sa sinud-sinud na araw. Palpala ang isang linggo o mahigit pa, bago ihain uli ang putaheng naturan. Sa gayong paraan ay di mangyayaring pagsawac ng inyong kasam-

bahay ang inihahandang pagkain.

5. Iwasang maghain ng mga pagkain magkakahawig sa isang hainan. Tulad ng Pansit Gisado at Sopas na Makaroni o Ensaladang Makaroni; Ginisang Solanghon at Potoleng may Miswa; Tortang giniling na baboy at Bola-bolang baboy.

6. Huwag pagsabayin sa isang hainan ang mga pagkain matindingkad ang lada, tulad ng Bistik na Karne at Totsong Bangos; Paksiw na lada at Kalderetang Manok. Kailangang matabang ang timpla ng lada kung matindingkad ang lada ng iba.

7. Hindi dapat na maging panay na matamis o panay na masam ang mga pagkain sa isang hainan. Ang Estapadang Dila at Eskabetseng lada ay parehong may asukal; parehong masam naman ang Paksiw na lada at Sinigang na Karne.

8. Huwag magdulot ng mga pagkain panay na mainit o panay na malamig sa isang hainan. Ang paksiw na bangos ay hindi kailangang ihain nang mainit, kaya pumili ng isang putaheng isinabay rito sa kailangang idulot nang mainit, gaya ng ginisang munggo.

9. Paminsan-minsan lamang dapat ihain (laduna sa mga bata) ang mga pagkain may malatapang na timpla, tulad ng macanghang, macasim, at macalat.

10. Para sa mga bata, makabubuting gatas at katas ng mga burogang-kahoy ang ipainom sa balip na kape, isa, at mga inu-

ming may karbonato.

11. Hindi sapat na masarap ang pagkakaluto ng ulam. Kailangan ay layos sa hapag ang mga ito upang sa pag-upo pa lamang ng kakain ay maakit kaagad ang kanilang panlosa at ganahan sa pagkain.
12. Huwag magwawala ng pamulat sa alin mang pagkain. Sa agahan ay makabubutang sa-riwang prutas ang idulot. Sa tanghalian at hapunan ay matatagpuan ang matamis.

oOo

ANG MGA PAGKAIN AT ANG SUSTANSIYANG TAGLAY NG MGA ITO

MAHALAGANG malaman ng lahat, lalong-lalo na ng mga ginang na nagbabanda ng mga pagkain para sa kanilang kamak, ang mga bitaminang kailangan ng katawan at kung anong pagkain ang makapagdudulot ng naturang mga bitamina.

Naito ang talaan ng mga bitamina, ang mga kapakinabangang nabubigay ng mga ito sa katawan ng tao, at kung saan-saan pagkain ito matatagpuan.

1. **Bitamina A**—Mahalaga sa ikalulusog ng mga mata, balat, lalamunan, at pagiging matibay ng baga upang hindi laging kapitan ng sipon ang isang tao. Matatagpuan ang bitaminang ito sa mga pagkain tulad ng gatas, pulo ng itlog, keso, mantukilya, atay, berde't madidilaw na gulay (gaya ng ampalaya, kalabasa, repolyo, at iba pa), at madidilaw na prutas na gaya ng milyon, papaya, mangga, saging, at iba pa.

2. **Bitamina B**—Noong una, ipinalagay ng mga siyentipiko na isa lamang ang uri ng bitamina B, isang bitaminang maraming kabutihang nagagawa sa katawan ng tao. Subalit nang gumawa sila ng masusung pag-aaral ukol dito, napag-alamang humigit-kumulang sa sampu ang uri ng bitamina B. Ang tatlong pinakamahalaga sa katawan ng tao ay ang: (a) *thiamin*; (b) *riboflavin*, (c) *niacin*

Ang *thiamin* ay mahalaga sa katawan ng sino mang tao at ang kakulangan sa sustansiyang ito ay maaaring maging dahilan ng pagkawala ng gana sa pagkain, mahinang paglaki, pagkarandam ng laging pagkahapo, mga dipirensiya sa bituka, at tiyan. Matatagpuan ito sa mga pagkain tulad ng ano mang binutil na pagkain (bigas, munggo, gisantes), manok, baboy, at karne (mga lamang-loob na gaya ng atay, puso, bituka), isda, itlog, mani, kasoy, at gatas.

Ang *riboflavin* ay mahalaga sa katawan ng tao at ang kakulangan sa sustansiyang ito ay maaaring maging sanhi ng pagpuputok ng balat ng mukha at labi, singaw sa bibig, dipirensiya sa mga mata. Sa pamamagitan din nito ay nagtatrabaho nang maayos ang ating panunaw, pati ang mga nerbiyos sa katawan. Matatagpuan ito sa karne, gatas, itlog, salmon, tinapay, berdeng

munggo, gisante, at berdeng dahon ng gulay (gaya ng petsay, repolyo, let-sugas, atbp.).

Ang kakulangan sa niacin ay maaaring maging sanhi ng pagiging nerbiyoso at malitin ng ulo. Tumutulong din ito sa meryos na pagtunaw sa mga kinaug. Ang mga pagkain ngadudulot ng riboflavin (maliban sa gatas) ay nagtataglay rin ng niacin. At ang iba pang pagkain na mayaman sa bitaminang ito ay ang mani, pulot, at mga sariwa at de-latang isdang tulad ng salmon at sardinas.

3. **Bitamina C**—(o ascorbic acid)—ang kahel, limon, ubas, kalamansi, kamatis o katas ng kamatis, hilaw na repolyo, patatas, at iba pang makakatas na prutas ay sagana sa bitamina C. Subalit ang bitaminang ito ay madaling mapaglaho ng maling pagluluto sa pagkain. Hindi dapat lutuing mabuh ang mga pagkain ngataglay nito, lalo na ang mga gulay. Ang kakulangan dito ay maaaring humantong sa pagkakaroan ng sakit na tinatawag na scurvy o pamamaga at pagdurugo ng qilagid.

4. **Bitamina D**—Ito ay mahalaga sa paglaki ng isang tao, lalo na sa kanyang mga buto at ngipin. Kaya, ito ay lubhang kailangan ng mga batang nasa panahon ng paglaki. Ang sipanag ng araw ay siyang pinakamalakas magdulot ng bitaminang ito sa katawan ng tao. Isang dahilan kung bakit ang pagbibilad sa araw ay maha-

laga sa sine man. Ang langis buhat sa atay ng iada (fish-liver oil) ay sagana sa bitamina D. Ang kakulangan sa bitaminang ito ay maaaring maging sanhi ng sakit na tinatawag na rickets, isang uri ng karamdamang ang mga buto, ngipin, kalaman, at kasukasuan ay mahibina.

5. Ang taba (fat) at carbohydrates—ang mga sustansiyang ito sa nakukuba sa mga pagkain tulad ng taba ng baboy, mani, kamla, tinapay, asukal, atbp. ay siyang nagbibigay ng "panggatong" na nagpapahintulot sa isang tao upang magawa ang ano mang ibig niyang gawin at maiwasan ang panghibina.

6. **Protaina**—Ang katawan ng tao ay balos binubuo ng protaina. Ang kalaman, puso, utak, bato ay binubuo ng protaina at tubig. Kailangan ng isang tao ang protaina upang mahalinham ang ano mang "lakas" na naggamit niya sa kanyang mga pagkilos. Kailangan ng isang bata ang protaina upang matulongan siya sa kanyang paglaki. Ang protaina ay higit na matatagpuan sa karne, manok, iada, itlog, at gatas. Ang mga butil na tulad ng mais, mani, kastanyas, munggo, at gisante ay may taglay ring protaina.

7. **Mineral**—Katulad ng bitamina B, ang mineral ay marami ring uri; may tinatawag na calcium, phosphorus, iron, copper, iodine. Ang calcium at ang phosphorus ay mahalaga sa ikatitigas ng mga buto at ikatitibay ng mga ngipin. Ang iodine ay mahalaga

upang hindi magkaroon ng sakit sa leeg na kung tawagin ay "bosyo" o "buklaw" (gotter). Ang gatas at keso ay may taglay ring calcium. Sagatang iron ang dulot ng atay at pula ng itlog; may dulot din namang kaunting iron ang ibang berdeng gulay na dahon, karne, prutas, munggo, kanin, at beans. Ang iodine ay matatagpuan sa mga lamang-dagat na gaya ng tulya, talaba, gulamang-dagat.

"Calories"

Isa pang bagay na mahalagang malaman ng mga tagapagluto ay ang nauukol sa calories.

Ang calorie ang pinakagasadina ng katawan ng tao. Ang "init" na natatamo buhat sa mga pagkaing kinakain sa araw-araw at siyang nagpapagalaw sa isang tao upang kumilos at gumawa ay sinusukat sa pamamagitan ng tinatawag na calorie.

Ang dami ng calorie na kailangan ng isang tao ay ibinahatay sa kanyang gulang, sa uri ng kanyang gawain, sa kanyang timbang, at sa kanyang kasarian (kung lalaki o babae).

Ang isang lalaking may karantwang timbang (53 kilo) at may magaan na gawain tulad ng gawain sa isang tanggapan ay nangangailangan ng 2,100 calories. Kung pangkaraniwan ang bigat ng kanyang gawain, 2,600 calories ang kailangan niya. At sa may mabigat na gawain tulad ng mga magsasaka at manlalaro ay 3,400 calories ang kailangan.

Ang isang babating may karantwang timbang (45 kilo) at magaan ang gawain, tulad ng panana-

hi, pagkukulot, at gawain sa bahay ay nangangailangan ng 1,900 calories. Kung pangkaraniwan ang bigat ng kanyang gawain, wya ay nangangailangan ng 2,300 calories. Kung napakabigat ng kanyang gawain ay 3,000 calories ang dapat mapasakanya sa araw-araw na pagkain.

Samantala, sa panahon ng pagdadalan-tao ng babae (buhat sa likapitong buwan ng pagdadalan-tao hanggang sa makapagsilang), ay 2,300 calories ang kailangan niya. At sa panahon naman ng pagpaparus sa sanggol (kung sa ina sumususo ang sanggol at hindi sa bote) ay 2,800 calories ang kailangan.

Ang dami ng calories na kailangan ng mga bata:

- Kulang na 1 taong gulang—100 calories sa bawat kilo ng kanyang timbang
- 1-3 taong gulang—1,200 calories
- 4-8 taong gulang—1,400 calories
- 7-9 taong gulang—1,800 calories
- 9-12 taong gulang—2,300 calories
- 13-15 taong gulang (babae)—2,500 calories
- 13-15 taong gulang (lalaki)—2,800 calories
- 16-20 taong gulang (babae)—2,200 calories
- 16-20 taong gulang (lalaki)—3,600 calories

Maaring pagtakhon ang dami ng calories na kailangan ng isang batang may sampung taong gulang, patara pagka't katumban iyon ng dami ng calories para sa isang matandang tao. Ang dahilan: ang labis na calories ay nakatutulong sa madaling paglaki at pagtata ng bata.

TALAAN NG MGA PAGKAIN AT ANG DAMI NG "CALORIES" NA TAGLAY NG BAWAT ISA:

PAGKAIN	DAMI O SUKAT NG NATURANG PAGKAIN	HILANG NG "CALORIES"
abukado	1/3 ng 1 abukado, may 3-1/3 puigada ang haba o may 1/2 tasa kung mahiwa nang pakuwadrado	166 calories
laking	isang may karaniwang laki, 6" ang haba	99 calories
puso	1 may karaniwang laking puso	102 calories
abas	22-24 na may karaniwang laki	78 calories
playa	1 hiwang 3/4" ang kapal o 2/3 tasa kung mahiwa nang pakuwadrado	58 calories
ladel	1 may karaniwang laki	86 calories
papaya	1 tasa na hiniwa-hiwa	70 calories
melon	1 hiwang may 3,4" ang kapal at 6" ang haba	93 calories
larneng baka	2 onsa (may malambot na laman)	146 calories
manok	3 onsa (karaniwang hiwang inihahain)	94 calories
baboy	3 onsa (karaniwang hiwang inihahain)	180 calories
hipon	12 may karaniwang laki	40 calories
hala	3 onsa	177 calories
lilog	1 (karaniwang laki, hilaw)	76 calories
papaya	2/3 putawelo	38 calories
pipino	1/2 ng 1 may karaniwang laki	7 calories
lulang	2 hiwang may 3/8" ang kapal at may 4" ang laki sa kabilugan	28 calories
labanos	1 may 1" ang kabilugan	8 calories

kalabasa	1/2 tasang pinasingawan	19 calories
kamatis	1 may karaniwang laki	23 calories
patatas	1 may karaniwang laki	100 calories
sibuyas	1 may karaniwang laki	30 calories
kanin	1/2 tasa	87 calories
tinapay	1 hiwa buhat sa may karaniwang tinapay	65 calories
mantikilya	1 hiwang sapat ipalaman sa tinapay	73 calories
keso	1 hiwang may 2" kapal o may 2 kutsara kung magayst	79 calories
tsokolate	3/4 tasa	120 calories
gatas	1 baso	105 calories
corbetes (tsokolate)	1/2 tasa	250 calories
mani	10 butil o 1 kutsarang durog	54 calories
hamon	may 4" ang haba, 4" ang lapad, 3/8" ang kapal	285 calories

Sa talaang ito ay magagawang sumahin kung ilang calories ang mapaparakatawan sa bawat pagkain. Halimbawa: sa almusal—1 basang gatas—105 calories, tinapay—2 hiwa—130 calories; mantikilya—73 calories; pritong itlog—1—70 calories; bacon—3 hiwa—94 calories. Samakatuwid, magkakaroon ng 472 calories sa almusal.

Ang talaang ito ng pagkain at kanakulang calories, pati ang talaan ng bilang ng calories na kailangan ng bawat tao ay mula sa pananaliksik ng Surian ng Wastong Pagkain (Institute of Nutrition).

BAMUT-SAMOT NA PAALAALA PARA SA MGA TAGAPAGLUTO

UPANG maiwasan ang matagal na paghahuto, kung alin ang unang

isasalang sa apoy ay siyang unang hiwain at ihanda. Halimbawa: isalang muna sa apoy ang palamuting karné o baboy bago hiwain ang ipanggigising sibuyas at kamatis o mga gulay na isasahog

oOo

UPANG hindi gailang mahatapan sa paghahagilap ng mga panahog sa ulam ay ilagay ang mga iyon sa magkakabukod na garapon. Kung lala ang paglalagyan ay kailangang lagyan ng ehketa o label upang mabasa kung ano ang nakalaman doon.

oOo

Ang sibuyas at patatas ay hindi dapat ilagay sa lalagyang may takip. Madaling mabubulok ang mga

iyon. Ang kailangan ay itago sa bang lalagyan ng bahahinginan.

Ang kamatis man ay huwag ita-
go sa kulob na suidlan. Madali
na itong mabulok kapag hindi na-
bahanginan. At araw-araw ay ti-
nagan upang kung may isang ma-
kamatis na mabulok ay madali at
magamit kaagad upang hindi na-
bahawa ang ibang kamatis.

Huwag ilagay ang amn sa si-
midang lata, pagka't madaling ka-
lalawangan ang lata. Sa garapong
may maluwang na bibig itago ito
upang madaling madukot kung ka-
langan.

Ang bagoong ay maraming imba-
ha nang matagal; kailangan la-
rang ay may mahigpit na takip at
hindi gagamitan ng basang panan-
dok.

Kung babalutin ng cutrite o
wax paper ay hindi mabubulok
ang humabis na sibuyas kahit huwa
sa. Maraming humagal pa iyon
nang 2 araw.

Ang gamit nang atsuwete na may
bulay pa ay muling magagamit
kung ibibilad at patutuyuin sa araw
bago itago sa tuyong lalagyan.

oOo

HUWAG gumamit ng labis na
pulbos o dahong pampabango at
pangkulay sa ulam (gaya ng lau-
rel, kanela, atsuwete) sapagka't
maglalasang gamot ang ulam. Ang
1 kutsantang kanela o 1 malit na
dahon ng laurel ay sapat nang
magbigay ng lasa sa 1 kalderong
may salsan.

oOo

"Tip" para sa mga bagong may-
bahay (at bagong kasama rin).

1. Sa pagbabasa ng mga maga-
la at peryodiko, kailangang tala-

san ang mga mata sa iba't ibang
putabe na nakalathala. Guwitin ang
mga iyon, ipunan, at pag-aralan ang
pag-uluto. Sa gayo'y maraming
"maipagpapamikat" sa asawa.

2. Sumama sa pamimili sa pa-
langke sa isang dahang tagapag-
luto upang mataman ang halaga ng
mga bilihan. Maraming mapagse-
mantalang tindera na may "mata-
kas sa pang-amoy" sa mga bage-
han.

oOo

TULAD din ng tanghalan at ha-
punan, pag-abalahang paghanda-
an ng mga ulam na nakapagpapa-
gana ang almusal, tulod halim-
ba ng masarap na sinangag, mal-
lit na tsokolate, at iba pang naka-
pagpapaganang putabe.

oOo

SA pamahan ng tag-init ay mada-
ling masira ang mga pagkain.
Kung maaon ay hindi kaagad ma-
papansin ang pagkapanas sapag-
ka't hindi naman bumubula o na-
ngangamoy. Kaya, kailangang
mag-ingat. Kung wala rin lamang
refrigerator na mapagtataguan ng
natitirang ulam ay hindi dapat mag-
luto ng marami upang walang ma-
sira sa ipagbabakasakaling makain
pa kinabukasan.

Ang ensalada, dala ng salad
dressing, ay madaling masira ka-
pag hindi kaagad nalagay sa ma-
lamig. Kung abutin ng kinabuka-
san ay nasira rin kahu' na nasa
palamigan.

Kung hindi mauubos ang isang
malaking lata ng gatas ay malit na
lata na lamang ang buntin. Kung
kultado ang gatas ay huwag nang
isama sa kape o pagkain.

Sa mga pagpipiknik ay makabe-
buhag huwag na munang ipalaman

sa timplang ang mga pagkating de-
sala o de-lata. Ibalot nang hiwa-
lay ang mga pang-ulam at ang de-
lata nasa'y bakas kung kailan ka-
kainin.

HUWAG itatapon ang matamang
mantika na natira sa pagpiprito.
Maaring itabi iton at gamitin sa
sarunod sa paglutut. Ganito ang
gawin upang muling "luminis" ang
mantika:

1. Pagprituhan ng patatas na hinu-
wa nang maliliit at pakuwadrado
ang nagamit nang mantika. Ang pa-
tatas ay "sumisipap" ng lada ng ipi-
niritang humawa sa mantika. At ang
ibang latak ay kakapit sa patatas.
Ang palalahing latak ay papalalim.
Balala ang mantika sa salaang te-
la pagkatapos.

2. Buhuan ng kumukulong tubig
ang malamig na mantikang naga-
mit na. Halung mabuti. Itabi at
kapag malamig na ay ipasak sa pi-
nakumakamig na bahagi ng reprihi-
radora o sa freezer. Kunin sa pa-
mamagitan ng kumalyo ang mantika
kapag namuno na. At kayurin ang
ano nang latak sa kakapit doon.

Ibukod ang mantikang natira sa
pagpiprito ng lada sa mantikang na-
tira sa pagpiprito ng baboy o karne.
Gayon man, kung nasunog ang ipi-
nirit ay hindi dapat gamiting muli
ang mantikang ito. Kung nabutin
ng 1 linggong pagkakambak ay
hindi rin dapat gamitin pa ang
mantikang sabanggit pagka't maa-
aring umanta ang ano nang lutut-
in dito.

oOo

INGATANG mahanginam nang
matagal ang balat ng lumpya pag-
ka't itagap at lututong ito. Madal-
lag mapapuntit kapag ipinambalat
sa ng lumpya. Balutin sa leang te-

lang hana (malagibay) ang balat
ng lumpya at itagay sa leang ma-
lamig na lugar (malayo sa kulam
sa may apoy o sa arawan).

oOo

HINDI dapat balutin ang alin mang
sabaw sa may timplang suka bang-
gang hindi kumukulo upang mai-
wasan ang paglalasat ng hilaw ng
suka at pagiging sapakasm ng
sabaw.

oOo

UPANG hindi pumistik ang itlog
at maging ang karne kapag ipini-
pirito, wisikan muna ng ilang butil
na gata ang kumukulong mantika
bago ihulog ang mga ito.

oOo

KAPAG hubhang napanat ang
de-salang lutut ay lagyan ito ng
kaunting asukal sa pula. Hindi na-
man tatamis ang ulam kung kuan-
ting asukal lamang ang ilalagay.

oOo

KUNG hindi maiwasan ang pag-
kasunog ng bawang, alisin agad at
nang hindi mapasama at lumasa sa
sabaw

oOo

UPANG madaling maibuhos ang
katsap, ibabad nang 10 minuto ang
bote sa palamnganang may tubig sa

oOo

NAKAWAWALANG gata ang
ano mang pagkating malamig na
kung ibatin. Kaya, bangga't maa-
ri ay mainit ang mga ulam na ibat-
hin sa kapag-kainan

SA PAG-AAYOS NG HAPAG- KAINAN AT PAGHAHAIN

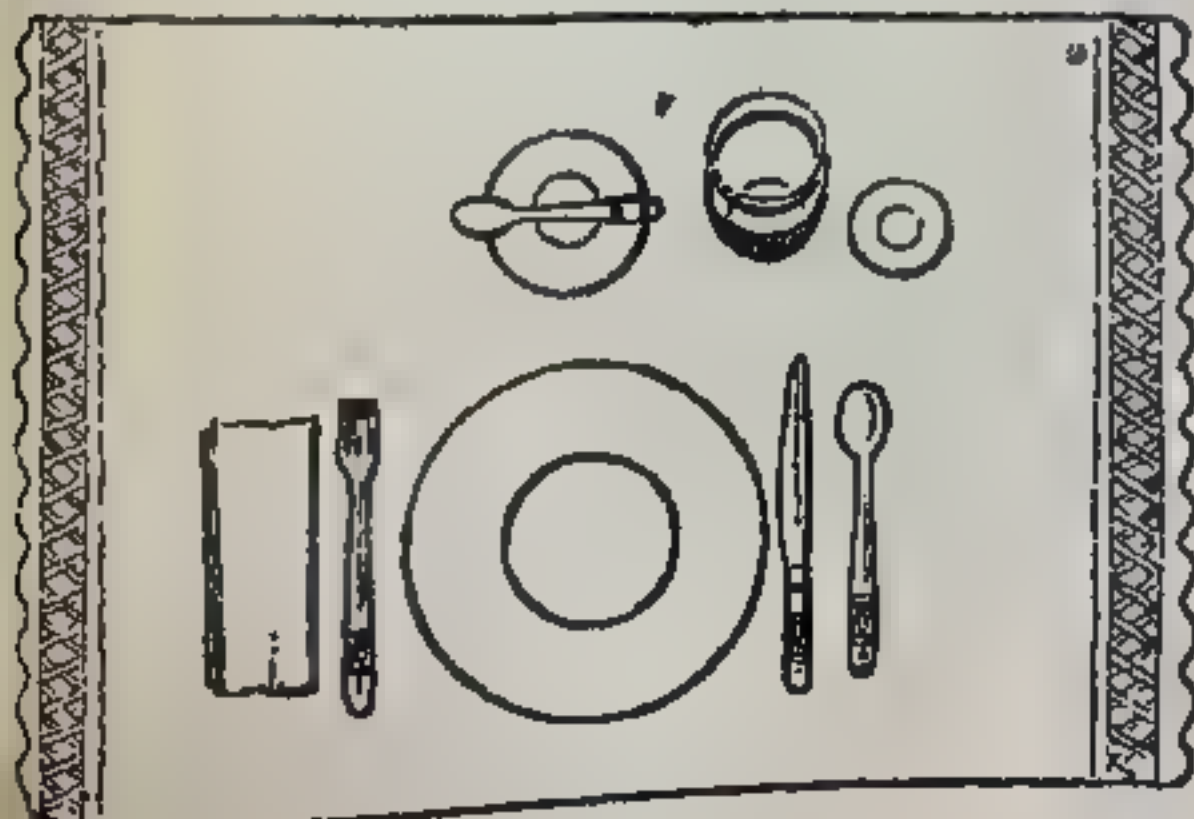
1. Paglalagay ng pinggan sa ma-
sa—bigyan ng sapat na lugar

ang bawâ't kakain upang malayang magalaw ang kamay nang hindi makasisiki sa katakd. Isang pulgada ang dapat na layo ng pinggan buhat sa gilid ng mesa.

Malukong na pinggan para sa sopas — kung ang soperâ (lalagyan ng sopas) ay ihahain sa mesa at ipagpaparubaya sa mga panauhin ang paglalagay sa kanya-kanyang pinggan, ilagay sa ibabaw ng pinggang malanday ang pinggang malukong. Maaring ang mga pinggang ito ay naa sa tabi ng may-bahay, kasama ang soperâ, at ang may-bahay ang sasandok at magasalin ng sopas sa bawâ't pinggang malukong at ibibigay pagkatapos sa panauhin na nakapupo na sa harap ng hapag. Maari rin namang isa-isang idulot ng utusan ang malukong na pinggan na may laman ng sopas.

2. Mga kubyertos:

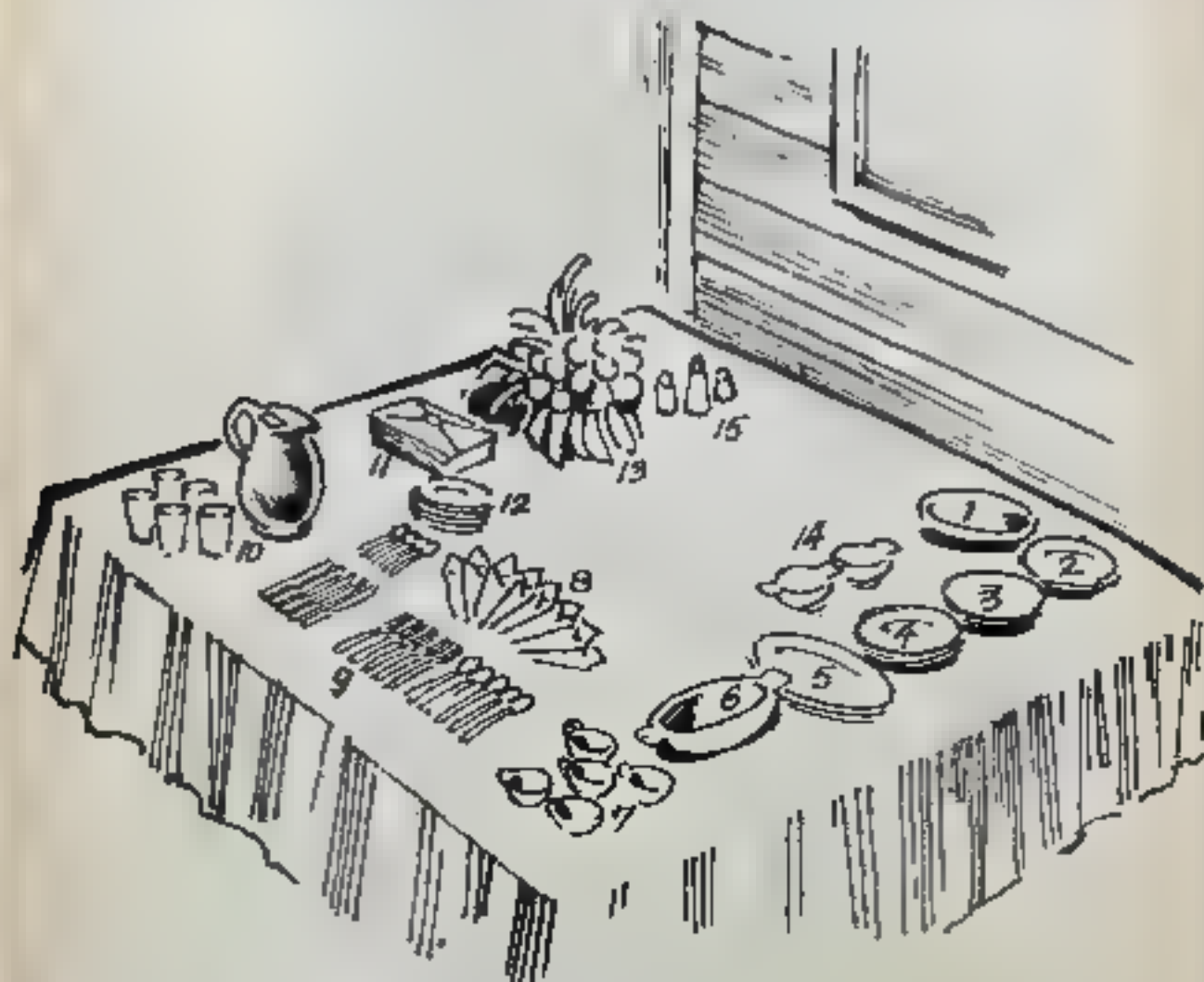
- a. Kutsilyo.—Sa tabi ng pinggan, gawing kanan ng kakain. Ang talim ng kutsilyo ay itatrap sa pinggan.
- b. Tinidor.—Sa tabi ng pinggan, gawing kaliwa ng kakain. Ang hawakan ay naa sa ibaba o sa gawi na malapit sa gilid ng mesa. Nagay nang nakatibaya.
- k. Kutsara.—Sa gawing kanan ng kakain, katibi ng kutsilyo. Tulad ng kutsilyo at tinidor, ang hawakan ay naa sa gawing ibaba rin, at nakatibaya.
- d. Kutsarita.—Maaring nakalagay sa itaas ng pinggan, kasama ang platito para sa matamis o himagas (lyon ay kung malaki ang mesa at hindi makagigipit sa ibang kasangkapang gagamitin sa pagkain). Maaring kung kailan na lamang



idudulot ang matamis o himagag saka ilagay sa hapag ang platito at kutsarita.

3. Baso:—ilagay sa gawing ka-

sa ibabaw ng pinggan o itabi sa tinidor. Maaring itup nang pakuwadrado o patatsulok.



nan ng kakain, may layang 2 o 3 pulgada mula sa dulo (itab) ng kutsilyo. Kung magdudulot ng alak, itabi sa baso (gawing kanan) ng lumang ang baso o kupitang gagamitin sa alak.

4. Platito:—para sa sawarwan: sa gawing kanan ng kakain, katapat ng dulo ng kutsara.

Platito para sa matamis o himagag—tingnan ang nasagad sa talata d.

5. Serbilyeta:—maaring ipatong

Para sa iba pang alituntunin na dapat gawin ng isang maghahanda at mga dapat ikilos ng bawat isa sa ganitong pagkakataon, basahin ang aklat ng TUMPAK NA ASAL na sinulat din ng may gawa ng aklat na ito.

Paghahain sa Paraang "Butler":

Itabi sa dinding ang mesa at buway maglagay ng upuan sa paligid ng mesa.

Para sa masyos na paghahamay ng mga pagkain sa mesa ay tingnan ang krokis.

1. Mga plato 2, 3 at 4 Ulam;
5. Kamin; 6. Sopas; 7. Puswelo para
sa sopas 8. Serbilyeta, 9. Kubyerto
10. Patala mga baso, 11. Ma-
manis; 12. Mga platito; 13. Prutas
at platera; 14. Atsara; 15. Patis, ket-
sap, at palito.

Hanay nang mayroon ang mga
bandeha ng ulam. Huwag ga-
mang pupuhin ang mga bande-
ha at huwag kalilimutang lagyan
sa kutsara o tinidor ang bawat
bandeha.

Tatlo o apat na klaseng putahe
sa ulam ay tama na. Huwag pag-
bibilihin ang mga bandehang
ang laman ay parehong baboy o
karneng. Pagalit-salitin ang mga
bandehang may lamang isda, bu-
pon, o ensalada.

Mapapansin sa krokis na ang
mga kubiertos ay malayo sa mga
plato. Ang karaniwang ginagawa
ay iba ay itinatagil o ipinapalang
sa bawat plato ang kubiertos
upang mackasamang darapatin
sa kakain. Ngunit sa parehong yan
ay maaariwa sa pagkuha ng pagka-
in ang bisita. Ihuli na sa hanay
ang mga kubiertos dahil sa may-
roon namang kutsara ang bawat
bandeha.

Ang lalagyan ng sopas ay ihuli
sa hanay ng mga ulam at baycon
ang mga bisita ang maglagay ng
sopas sa kani-kanilang puswelo.

Paglalala sa mga bisita: Sa pag-
lagay ng pagkain ay mag-iwan
ng puwang sa gitna ng pinggan pa-
ra sa puswelo ng sopas. Sa gani-
hong paraan ay mawawalan ang ma-
gagawa ng sopas at magiging ma-
papa pa ang pagdadala ng pagka-

Ang matamis ay hindi tinatama
sa orogang ng mga ulam kaya ma-
gagay ito sa gitna o sa hulahan

ng mesa. Sapat na ang isang kla-
sang matamis at maaari ng hindi na
mahanin nito kung mayroon nang
prutas.

Ang lalagyan ng prutas ay ma-
gandang palamuti sa mesa ngunit
huwag pong ipagdira sapagkat
makaagapit sa mga bandeha ng
ulam.

Huwag kalilimutang maglagay
ng patis o asin sa mesa sapagkat
may mga taong maaari maglimpa.
Maglagay rin ng bote ng ketsap at
palito sa tabi ng patis.

Hindi na suliranin ngayon ang
paghuhugas ng pinggan kung may
bande-an. May mga pinggang kar-
tong nabibili sa murang balara la-
mang at ang mga pinggang ito ay
unangapnan ng papel (cut rite o
wax paper). Pagkatapos magamit,
papel lamang ang itatapon at
magagamit uli ang pinggan nang
hindi na huhugasan, sapagkat la-
mang muli ng malinis na papel.

Kailangang may nakahanda nang
pagkain sa mga bandeha (bukod
sa mga nakahain sa mesa) upang
kung malapit nang mabuhos ang mga
ulam sa mesa ay maipalit ang mga
ito. Hindi dapat salinan ng ulam
ang bandeha nang nakalagay ito
sa mesa at kaharap ang mga bisita.
Karaniwang tumatapon ang
ulam dahil sa pagmamadali ng
naglilagay.

Kung maaari ay magkanda rin
ng mga bilang may katatamang
laki sa magkabilang "tray" o sala-
layan ng pagkain. Dito'y malalagay
ng mga pamuhin ang pinggan
ng pagkain, baso ng inumin, pus-
welo ng sobaw, atb. Magagay ma-
gagan para sa mga pamuhin ang
pagdadala ng kanilang pagkain.
Pintahan ang mga bilang ito
upang maging kaakit-akit.

Mga Palamuti sa Ulam

Marunong gulay at prutas ang maraming ipalamuti sa iba't ibang putaho kung gagamitin ng kaunting arte.



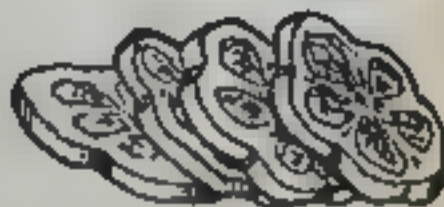
1. Usbong ng wansoy—ilagay sa gitna ng kamatis na pinag-anyong bulaklak. Bagay ipalamuti sa pinangget o pinaksiw na isda.



3. Sibuyas—hiwain nang pabilog at makapal nang bahagya. Paghiwa-hiwalayin ang mga bilog bago pagulungin nang ilang sandali sa kumukulang mantika. Ipaibabaw ito sa asadong karne, manok, o isda.



2. Saging—kayurin ng tinidor (tulad ng ipinakilala sa krokis 2) bago hiwain nang pabilis. Upang hindi mangitim ang saging, ibabad nang ilang sandali sa tubig na may buunting suka o katas ng kalamanas.



4. Kamatis—bilog at manipis ang hiwa nguni't hindi lulutuin.



5. *Itlog*—ilagang ang itlog (haluhin habang pinakukuluan upang malagay sa gitna ang pula nito), balatan, at hiwain nang pabilog. O kaya'y hiwain nang maliliit at ibubod sa ulam.

7. *Hinog o manibalang na bayabas*—magagawa ring parang bulaklak, tulad ng ipinakikita sa krokis. Ibabad nang ilang sandali sa yelo upang manatiling malutong. Bagay na ipalamuti sa ginisang alamang o halabos na hipong maliliit.



6. "*Cauliflower*" — paghiwa-hiwalayin ang magkakakabit na bulaklak tulad ng ipinakikita sa krokis. O kaya'y hiwain nang mamupis. Ilang sandaling ibabad sa yelo upang maging malutong.

8. *Siling pula*—hiwain nang pabilog o pahabang mamupis bago banlan o pakuluan nang ilang sandali. Manam na ipalamuti sa mga ensalada o lutuing lutsik.



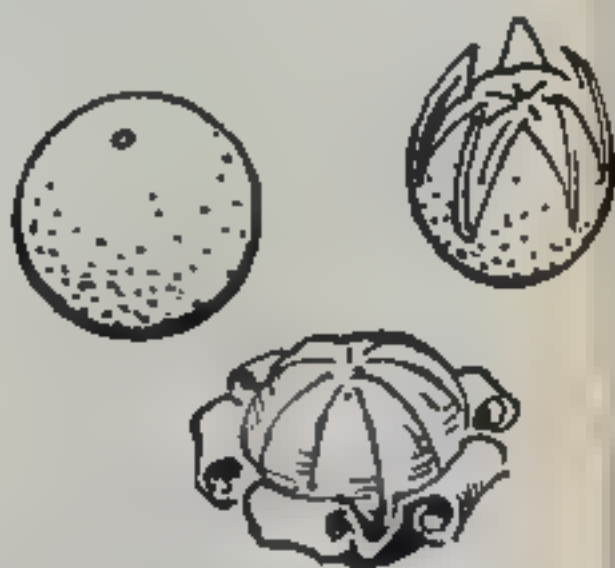
9. Patatas—balatan at hiwain nang pahaba nang may katamtamang kapal. Sandaling ibabad sa tubig na may asin bago putuhin hanggang sa pumula, layos sa ibabaw ng bistik o mitsado.



11. Pipino—balatan, hiwain nang pahilog at manipis. Sandaling ibabad sa yelo.



10. S. buyas na mura—hiwain nang 2 pulgada ang haba. Paghiwa-hiwalayin ang isang dulo. Kayasin ng likod ng kutsilyo upang humaluktot ang pinaghiwa-hiwalay na dulo at mag-anyong bulaklak. Itusok sa gitna ng isang panggang pansal o ihulera sa gilid ng panggang.



12. Dalandan o dalanghita—hiwain nang 5 parte ang balat ng dalandan mula sa tuktok hanggang sa gitna. Isa-isang tuklapin sa liha at likot sa dulo ng kutsara ang balat upang humaluktot, tulad ng nasa kroka.

13. Manggang hinog — hiwain nang pakuwadrado o salukin ng kul-

para upang maging bilug-bilog. Lay sa gilid ng bandeha o sa ibabaw ng ano mang ulam na pini-
rito o may salsa.

oOo

Pampalamuti sa Hapag-kainan

Pinyang ginawang hugis-ibon na mapaglalaman ng kahit na anong klaseng matamis, prutas, o ensalada.

Paraan ng paggawa:

Pumili ng hinog at malaking pin-
ya na may magandang tubo ng da-
hon. Hugasang mabuti. Punasan
banggang matuyo. Hiwain at alisin



ang ikatlong bahagi, (tingnan ang
kroka 1). Inatang magkabal-bali
ang mga dahon.



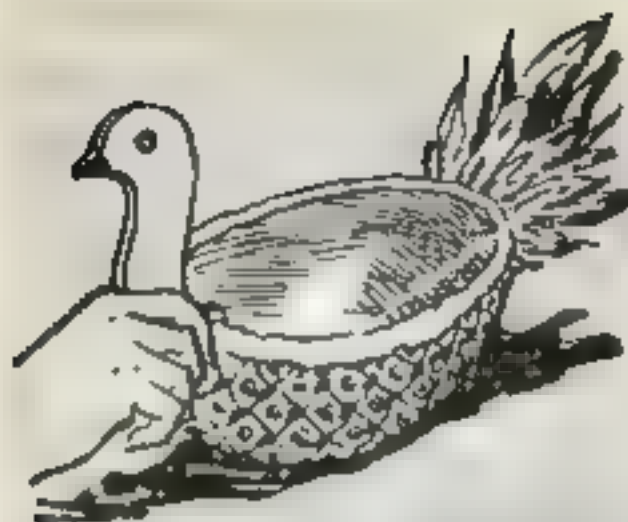
Maingat na alisin ang gitna o la-
man ng pinya sa pamamagitan ng
matatim na kutsilyo at kutsara (kro-
ka 2).



Pumili ng malaking kamoteng di-
law o puti. Humiwa rito ng 1 para-
song palapad, na may kapal na 1
pulgada. Gumawa sa papel ng
padron ng ulo ng ibon. Ipatong ang
padron sa kamote at hiwain nang
naayon sa padron (kroka 3).

Pintahan ng pula (food coloring o
cutex) ang pinakatuka, tuktok, at
mata ng kinortehang kamote (kro-
ka 4).





Hilwain ang gilid ng pinya (katapat ng mga dahon) at isingit dito ang kinortehang kamote. Upang manatili sa lugar ang kamote, lumukin ng palito ang dulong nakasingit sa pinya at patagusin ito hanggang sa pinya (kroka 5).



Ngayo'y malalagyan na ito ng satamis o ensalada.

Upang hindi mag-anyong lanta, jawin ito 2 o 3 oras bago ibain, o kaya'y ipasok sa refrigerator.

Ilang paalala sa mga maglalagdaos ng handaan:

1. Balaking mabuti ang mga dapat gawin. Kung ilang tao ang anyayahan; kung anong oras idarao ang handaan; kung anu-anong putake ang ihahanda.

2. Iistang lahat ang mga pami-mihin. Bago dumating ang araw ng paghahanda ay unti-unti nang bihin ang mga sangkap na tulad ng toyong panimpla, betsin, at iba pang nasa bote o nasa lata.

3. Ang mga palambuting ulam na maaaring iwan ay isalang na ung. Habang ginagatungan ay gumawa ng iba, tulad ng paghihiwa ng ibang lutuin o pag-aayos ng babay.

4. Hangga't maaari ay gawing buffet ang paghahain. Malaking kabawasan iyon sa trabaho at madudulutan pa ng ibayong kasiyahan ang mga panauhin dahil sa waring nasa isang piknikan sila.

5. Iwasang mongumbida ng maraming bisita na hindi makakayang istimahin. Sa ganayang paraan ay malilwasan ang pagsema ng loob ng ibang mamamdamin at mapaghanap na panauhin.

6. Iwasan ang paghahain ng ilang klasikang ulam, tulad halimbawa ng menudo, murkon, embotido, litson. Maghain ng karne, isda, gulay upang hindi masuya ang mga panauhin.

7. Hindi kailangan ang paghahanda ng napakaraming putake ng ulam. Tatlo o apat na putake ay lama na; huwag lamang kaliligtaan ang isang may sabaw at isang pampalilis ng suya.

oOo

Ilan pang paalala sa paghahanda ng hapag-kainan

1. Sa paglalagay ng tapete sa mesa, kailangang lumaylay ito nang may 3 hanggang 12

(ayon sa taas ng mesa) pulgada sa labat ng gilid ng mesa.

2. Kung maliit ang mesa ay iwasan ang paglalagay ng plore-rang may bulaklak. Makasagabal lamang iyon sa mga magasinikain. Iwasan din ang paglalagay sa hapag-kainan ng mga bulaklak na may masamang amoy
3. Huwag maglalagay sa mesa o magdudulot ng bandeha ng ulam na may tula ng salsa o mantika. Punasan ng malinis na basahan ang gilid ng bandeha bago ihain.
4. Huwag kahimutan ang paglalagay ng kutsara o tinidor sa bawat bandeha ng pagkain, upang ito ang magamit ng kutsara at hindi ang sarili nilang kubyertos na isinusubo.

SA PAMIMILI

MAGIGING higit na maaram ang pamimili kung bago umalis ng bahay tungo sa palengke ay maghanda na ng isang listahan ng mga bibilhin. Sa ganyang paraan ay maiwasan ang maliit mangyari sa maraming mamimili na kung din ang lalong mahalaga ay siyang nahimutan. Kailangang isulat din sa listahang iyon ang mga panalo kung sakali't ang gulay, panahog, o ano mang pagkain ay hindi mataapuan sa pamilihan dahil sa hindi napapanahon.

ooo

UNAHING bilhin ang sasahugan bayo panahog. Kadalasang nangyaring nakabili na ng sampalok sa panigang ay wala namang mabilang mangyari.

BAGO umalis ng bahay ay tingnan ang mga lalagay sa ng pinahog sa kusina. Baka kukuha't sa ang paminta, luya, atsukete o bawang. Kung sabagay ay nakatili ng mga iyon sa tindahang sari-sari ngunit higit na malaki ang mahitpid kung sa palengke bibilhin. Ang mga panahog namang iyon ay magandang imbakin kung sa loob lamang ng 1 linggo. Hindi na mahirap para sa isang tagapagluto ang tumakbo pa sa tindahan sa tuwing mangangailangan.

ooo

SA pamimili'y kailangang maging maingat sa pakikitungo sa mga tindera. Kapag ibinigay na sa tawad ang ano mang bibilhin ay saka pamili ng naiibigan. Iwasan din ang walang habas na paghalo sa paninda. Sa ganyang paraan ay maiwasan ang pakikipagkagalit sa tindera.

ooo

IWASANG bumili ng mga burogang-kahoy na pinahinog sa kalburo. Natuklasan ng mga sumuring manggagamot na tumatagos sa balat ng prutas ang mabagsik na lasong taglay ng kalburo. Kung hindi makamatay nang bigla ang mga prutas na ito ay magandang makapinsala sa bituka o unt-unting magkalat ng lason sa dugo.

Madaling makakita ang prutas na pinahinog sa kalburo. Maputla, malinis, at pantay ang kulay ng balat ng prutas kapag hinog sa kalburo. Samantalang ang prutas na nahinog nang kusa ay namamula mula at may kaunting mantsa (bakuk na itim, tulad ng sa mangga) ang balat.

Ang manggang pinahinog sa kalburo ay masam at ang saging namam ay mapakla.

HUGASAN muna bago kainin ang ano mang prutas na nabibili. Karamihan sa mga punong namumunga ay binobomba ng gamot na pumatay ng mga hayop na namuminsala sa laman nito. Maaring makasama sa kakain ang mga prutas na nawisikan ng gamot sa ito.

oOo

MALALAMAN kung husto ang pagkahinog ng pinya kung hindi malalahin ang mga mata nito, madilaw at mamula-mula ang balat, mabigat at madaling mabunot ang dahon.

UKOL SA MGA KAGAMITANG PANGKUSINA

Sa mga resipe ay karaniwang nakalagay na ganoon at ganitong dami ng sangkap ang gamitin. Ang dami ng sangkap ay sinusukat sa pamamagitan ng timbang o tinatakal sa pamamagitan ng kutsara, kutsarita, puswelo, o ano mang panakal. Ngumit kung munsan, dahil sa pagmamadali sa pagluluto ay kutsarita sa balip na kutsara (na siyang nakalagay sa resipe, halim bawa) ang nadarampot ng tagapagluto. At karaniwan ding hindi husto sa mga gayong panukat at panakal ang isang kusinero.

Elang tulong sa mga tagapagluto, naito ang katumbas ng panukat o panakal:

- 1 galon—4 na quart
- 1 quart—2 pinta—4 na puswelo—32 onsa (fluid ounce)
- 1 pinta—2 puswelo—16 na onsa (fl. oz.)
- 1 puswelo—16 na kutsara — 48 kutsarita—8 onsa (fl. oz.)
- 3/4 puswelo—12 kutsara—6 na onsa (fl. oz.)

- 2/3 puswelo—10 kutsara at 2 kutsarita
- 1/2 puswelo—8 kutsara—4 na onsa
- 1/3 puswelo—6 kutsara at 1 kutsarita
- 1/4 puswelo—4 na kutsara—2 onsa
- 1/8 puswelo—2 kutsara—1 onsa (fl. oz.)
- 1 kutsara—3 kutsarita—1/2 onsa (fl. oz.)
- 1 kutsarita—60 patak
- 1 libra—16 na onsa (tuyong sangkap)
- 1 kilo—2.2 libra
- 1/4 librang mantikilya—1/2 puswelong mantikilya
- 1 puswelong puti ng itlog—5 hanggang 10 puti ng itlog
- 1 puswelong pula ng itlog—12 hanggang 14 na pula ng itlog
- 1 puswelong itlog (puti at pula)—5 hanggang 6 na itlog
- 1 onsang asin — 2-1/3 kutsaritang asin
- 1 librang asin—2-3/4 puswelong asin
- 1 onsang vanilla—2 kutsarang vanilla
- 1 onsang suka—2 kutsarang suka
- 1 onsang baking powder—3-1/3 kutsarang baking powder
- 4 na onsang durog na tinapay—3 puswelong durog na tinapay

1 kutsarang cornstarch—2 kutsarang arina (pampalapot)

4—6 na dayap (karaniwang laki)—1 puswelong katas

1 dayap (karaniwang laki)—3 kutsara o 1/4 puswelong katas

2—4 na kahel (karaniwang laki)—1 puswelong katas

oOo

Hagit na malaking panahon at pagod ang matutipid kung kalang sa-gas o de-koryente ang gagamitan sa pagluluto. Ang mga kalang ito ay hindi gaanong mainit, walong uling o abong tumitilamsik. At maari pang makagawa ng ibang gawaing bahay habang nagpapalambot ng ibang lutuin sapagka't hindi kailangang harapin at bantayan ang nakasalang. Kailangan kumang na laging malinis at nasaceros ang pagkakabukas o pagkatutara ng mga liyabo upang hindi magaklabang mga kalang ito.

oOo

Hindi mahhirapan ang isang tapaglutong sa paggawa kung ang bawat kagamitan sa pagluluto ay malalagay sa dapat kalagyan.

Naito ang ilang alituntunin sa pagtatago ng mga kagamitang batuan:

1. Pagtabi-tabihin ang mga kagamitang halos makakauri. Halimbawa pagtabi-tabihin ang munting gulok, ang iba't ibang laking kutsilyo; ang sandok at ang siyaning; ang mga kaserola na may iba't ibang laki.

2. Ang isang kagamitan ay itago sa lugar na malapit sa bahagi ng kusina na madalas magamit. Iyon halimbawa ang kawali o kaserola ay ilagay sa malapit sa kalanan;

ang mga kutsilyo sa malapit sa mesang hiwaan ng mga lutuin.

3. Ang mga kagamitang madalas na ginagamit ay itago sa bahagi ng kabinet o lalagyan na madaling maabot. Ang mga di-gaanong pinagagagamit ang ilagay sa papakutas o napakababang bahagi ng kabinet o lalagyan.

oOo

KAILANGANG malinis at nakaligpit na lahat ang mga kasangkapan pinagkanaan bago mamahinga sa gabí. Sa ganyang paraan ay hindi gaanong mamemerhuwisiyo ang mga daga at ipis. Isa pa'y nakapagpapabigat ng katawan ang mamamayan pagkaing sa umaga ang isang tambak na hugasin.

oOo

HUWAG iiwan ang sandok sa loob ng palayok o kaldero upang hindi mapasok ng ipis o iba pang matiliit na hayop ang palayok o kaldero. Hindi rin gamong maa-muyan ng mapagbungkal na pusa ang ulam kapag mahigpit na nakapinid ang kaldero o palayok.

oOo

Sa paghihiwa ng malalagkit na pagkaing tulad ng pasas, prunes, dates, atbp., basain muna ang kutsilyo bago gamitin. Sa ganyang paraan ay hindi gaanong kakapit ang lagkit sa kutsilyo.

KUNG magasalang ng bagong kaldero sa kalang ginagamitan ng kahoy o uling, kulapulan muna ng sabon ang ilalim ng kaldero upang madaling mahugasin ang uling na kakapit dito matapos makapagluto.

oOo

UPANG matiyak na hindi magpu-potok ang baso kapag nilagyan ng mainit na tubig o kape, lagyan mu-

na ito ng kutsarita o kutsara bago
sidlan.

oOo

UPANG maiwasan ang pagkaba-
sag ng hinuhugasang kasangk-
pang pangkuisina, kabilan ng kapi-
rasong goma (mula sa pandilig ng
balaman sa hardin) ang bibig ng
gripo upang kung masanggi man
dito ang hinuhugasang kasangk-
pan ay hindi mabasag. Latagan
din ng ilang saping tuwalya ang
lababo kung walang rubber mat.

Sa pagpapatuyo ng mga kasangk-
kapang ito matapos mahugasan ay
latagan din ng tuwalya ang me-
sang pagpapatungan. Tuwalya o
kamisetang sira ang gamiting pa-
munas sapagka't higit na mabuting
lumipap ng tubig ito.

oOo

MGA PANGHALILI SA MAMAHALING KASANGKAPAN:

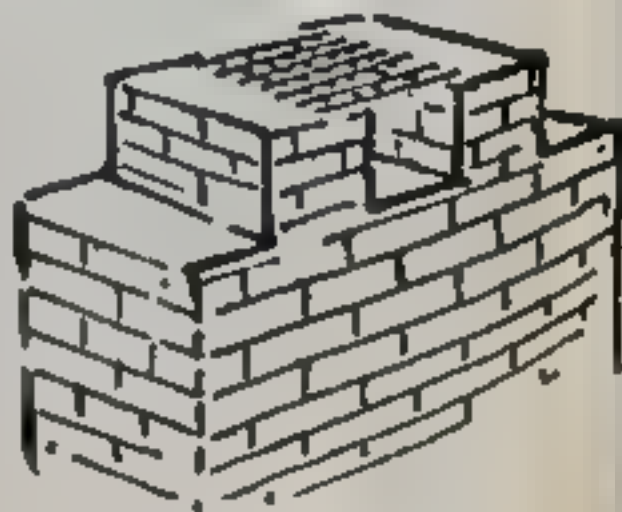
1. Sa oven—Isang karaniwang pa-
layok na may maluwang na bi-
big (balanga) at maaaring isa-
long sa kalang kahoy o uling.
Lagyan ng buhangin ang pala-
yok ($1/3$ ng palayok ang dami
ng buhangin). Sapnan ng sala-
salang patpat at dito ipatong ang
hulmahan na kinakalagyan ng
lutuhing cake o ano mang ulam
na kailangang lutuin sa hurno.
Ang ibabaw ng palayok ay tak-
pan ng yero at gatungan ang ila-
lim at ibabaw ng palayok nang
parang nagluluto ng bubinka.
Sa pagluluto ng cake sa oven,
maoormahan ang pagkaluto nito
pagka't maaaring pailutin ang
oven nang ayon sa init na hini-
bingi ng resipe. Kung sa palayok
lulutuin ang cake, malalaman
kung dapat nang bangutin ang
cake sa pamamagitan ng pag-
tusok dito ng kutsilyo. Kapag sa

paghugot ng kutsilyo ay may su-
mamang malagkit na masa, na-
ngangahulugang hula pa ang
cake. Malinis ang kutsilyo o wa-
lang kakabit na masa kapag lu-
to na ang cake.

2. Sa double boiler — Isang maliliit
na kaserolang ipinaloob sa isang
higit ang kalakihang kaserolang
may lamang tubig. Sa maliliit na
kaserola lagay ang ano mang
kailangang lutuin sa double boil-
er at isalang ang malaking kase-
rola sa kalan.

3. Sa refrigerator o cooler — Isang
malaking lata ng mantika ang
lagyan ng yeleng nakasalalay
sa isang patungan (upang hin-
di sumayad ang yelo sa tubig na
manggagaling sa pagkatunaw
nito). Balutan ng sako ang yelo.
Ang mga ituming binote ay ma-
aaring simbak sa latang ito
upang lumamig.

4. Sa barbecue pit — Isang drum
(lalagyan ng tubig) na walang
laman. Maglagay ng 2 batong
mapagkakakulangan ng alambreng
(pambakod) parilya na paga-
salalayan ng uhaw na barbe-
cue. Kung walang drum ay ma-
aari rin ang lumang botya, ka-
wall, o palanggana.



Isang halimbawa ng ibabaw na
"barbecue."

TALAHULUGANAN SA PAGLULUTO

(para sa mga resipang Ingles):

a la king	— pagkaing idinudulot nang may kasamang masarap na salsa at kung magkaminan ay ng alak na puti rin	black plum	— duhat
a la mode	— pie o cake na idinudulot nang may kasamang sorbetes bilang palamuti	blanch	— banjan
alligator	— abukado	blend	— pagsamahin ang mga sangkap
pear		bell	— pakuluan
allspice	— tuyong bunga ng isang punong-kahoy na inamni sa West Indies na animo paminta. Ito ay nagtataglay ng magkakahalang lasa ng cinnamon, nutmeg, at cloves, kaya pinanganlan ng gayon	bottle gourd	upo
au gratin	— pagkaing pinahiran ng itlog, gatas, o sabaw na pinaglagaan ng karne, isinahok sa dinurog na tustadong tinapay bago hinurno o iihaw hanggang maging mamula-mula	bouillon	— malinaw na sabaw na karaniwang buhat sa pinaglagaan ng karne
bake	— lutuin sa pugon o huruhin	braise	— papulain ang karne sa pamamagitan ng pag-iilhaw, paghurno, pagpiprito, at pagkatapos ay pakuluan ito sa kaunting sabaw at mahinang apoy
bamboo shoots	— labong	brew	— ibabad sa mainit na tubig upang makuha ang katas o lasa, gaya ng ginagawa sa tsaa
baste	— pahiran ng mantika o tinimplang salsa ang sangkap	broil	— iihaw
batter	— pinaghalong sangkap gaya ng arina, anu mang likido, at iba pa na sapat ang kalaputan upang mabuti o mahalo	brush	— ikalat nang manipis sa sangkap sa pamamagitan ng sepiyo (sadyang para sa pagkain) o dahon ng saging na binalumbon
bitter	— ampalaya	calamares	— pusit
gourd		camaron	— hipon
		cantaloupe	— milong Kastila
		caraway seed	— tuyong buto ng isang halaman karaniwang tumutubo sa Holandya; karaniwang ginagamit sa baboy, atay, bago lutuin ang mga iyon; ginagamit din sa pagbibigay-lasa sa keso
		celery salt	— giniling na buto ng celery na sinamahan ng karaniwang asin; mabuti para sa isda, sa

putaheng may kama-
tis, sa pagpi-pickles,
at sa salad dressing

chestnut — kastanyas

chick pea — garbansos

chili — siting labuyo

~~chicken~~

cider — sukang ginawa buhat
vinegar sa katas ng mansanas

cinnamon — tuyong mabangong bu-
lat ng punong-kahoy
na tinatawag na kane-
la; mabuti para sa
pagpi-pickles, pag-iim-
bak ng pagkain, at sa
paghuhurno

cloves — bukong bulaklak na
hugis-pako ng punong
tinatawag na cloves;
mabuti para sa paglu-
luto ng hamon, para sa
pagpi-pickles, sa pag-
iimbak, sa paghuhurno,
at sa pudding; karani-
wang tinatawag na
clavo de comer

condiments—mga panimpla sa pag-
kain, tulad ng asin,
suka, oregano, atbp.

consomme — sabaw na pinaglagaan
ng dalawa o tatlong
uring karne, gaya ng
karne ng baka, karne
ng baboy, at manok

cow pea — sitaw

cream — batihin o haluin sa pa-
mamagitan ng kutsara
banggang sa lumam-
bot at lumapot

croutons — maliliit na piraso ng
tinapay na tinusta;
karaniwang ginagamit
na palamuti sa sopas

croquettes— kinimpal o binola-bo-

lang piraso ng dinurog
na laman ng isda, gi-
niling na karne o ma-
nok, dinurog na gulay,
na bago ipinirito ay
isinahok muna sa ti-
nimplahang binating
itlog o dinurog na
tustadong tinapay

cube — hiwain nang maliliit
na pakuwadrado

dice — hiwain nang maliliit
na pakuwadrado

drain — patuluin

dust — budburan

entree — kung sa maliliit na
handaan, ito ay ang
pagkaing idinudulot bi-
l a n g pangunahing
ulam; sa malalaking
handaan, ito ay pag-
kaing idinudulot sa pa-
gitan ng pagdudulot
ng mga pangunahing
putahe

flake — himayin

filet — piraso ng isda o kar-
ne na walang tinik o
buto

fricasse — prituhin ang karne sa
kaunting mantika at
idulot nang may salsa.
Karneng malalambot
ang dapat lutuin sa
ganitong paraan. Kung
matigas ang karne, lu-
tuin muna sa tubig
b a n g g a n g lumam-
bot bago prituhin sa
ganitong paraan

garnish — palamutihan

glace — pahiran ng arnibal

grate — gadgarin, gayatin, o
kudkurin

green pepper—sili (pangpaksiw)

grill — lihaw

horseradish — malunggay

julienne — pagkaing hiniwa nang pahaba at makikitid nang tulad ng palito ng pospero

leek — kutsay

lime — dayap

marinate — ibabad sa timpladong sabaw

mince — hiwain nang pino

mung bean — munggo

mung bean sprout — toge

nutmeg — anis

pan-broil — lutuin sa isang mainit na kawali nang walang mantika o kung mayroon man ay kaunting-kaunti lamang

parboil — ilaga nang malasado

peas — gisantes

pouch — ilaga nang atay-atay

pomelo — buha

puree — parmanin sa magaspang na salaan

saute — igisa

scald — iinit ang ano nang likido (gaya ng gatas) hanggang magkaroon ng maliliit na bula ang paligid ng lutuan

score — hiwaan nang magaan upang magilbing pandanda ang mga hiwang ito

sear — iluto nang bigla sa mainit na mainit na apoy upang magkaroon ng malutong at mamula-mulang labas ang nilulutong karne

sift — salain

simmer — pakulugin nang mahina ang galang

skewer — pagsugpungin ang binilyak sa laman ng

manok (gaya sa relye-nong manok) o karne o baboy sa pamamagitan ng pagtutuosok ng mga palito o malalaking aspile at pagtatali ng sinulid pagkatapos sa magkabilang dulo ng mga palito o aspile

snapbean — abitoceleas

sourcrops — guyabano

sponge gourd — petola

sport fruit — makapuno

steep — ibabad sa mainit na tubig upang makuha ang katas o kulay

stew — ilaga sa kaunting tubig nang atay-atay ang katong

stir — hatuin

stock — sabaw na pinaglagaan ng karne, isda, manok, o gulay

string beans — sitaw

sugar apple — atis

sugar palm — kaong

swamp cabbage — kangkong

sweet potato — kamote

tabasco — salsang may matapang na panumpila at nilagyan ng matapang na pamalatag durog

turmeric — luyang dilaw

water — apulid

chestnut

wax gourd — kundol

whip — batihin nang mabilis upang bumula at mapaksa

wine — sukang ginawa buhat sa ubas

yam bean — singkamas

Talatuntunan

abitruelas, 161

abraw, 49

abukado, 143, 159

adobo

bangos, 28

hipon, 33

kangkong, 49

kame at baboy, 7

labong, 49

manok na may gata, 56

pusit, 34

sitaw, 49

tulya, 35

alakaak, 28

a la king, 159

alamang, bagoong, 36

a la mode, 159

alimango adobado con cauliflower, 30

alimango na may mayonesa, 30

alimango, paghahalabas, 37

alimasag na lutang Makaw, 31

alimasag o alimango, pagbili, 37

alligator pear, 159

all-purpose flour, 116

allspice, 159

almondigas, 7

almusal, 145

alpabet, 104

ampalaya, 159

ampalaya na may setanghon, 42

anis, 161

apahap, 19

apritadang dalag, 21

apulid, 161

arina, 116

pagasala, 116

arroz a la Valenciana, 97

ascorbic acid, 141

asin, 145

atay, 17

atis, 161

atsara

ampalaya, sitaw, at pipino, 1

labanan, 91

labong, 89

mangga, 90, 91

papaya, 89

papaya, espesyal, 89

pipino, 91

santol, 90

sayote, 91

sibuyas, 91

singkamas, 91

ubod ng niyog, 89

atsuwete, 145

au gratin, 159

baboy, 143

binagoongan, 5

pasalala sa pagluluto, 18

panggina, 52

bagoong, 145

bakalaw, 19

bake, 159

baking powder, 118

bamboo shoots, 159

bangos

asado, 26

ginisa sa miso, 24

kardilyo, 25

litson, 23

luto sa tawai, 24

peca, 24

prito, 24

sarsiyado, 23

sinigang, 23

totoo, 23

barbecue, 17

barbecue pit, 158

bato, 148, 157

baste, 159

bataoy, 9

beritas, 159

batula, 35
 bawang, 18, 146
 bayabas, 151
 beef teriyaki, 61
 bibingka
 malagkit, 101
 royal, 101
 tinapay, 101, 102
 biringheng mada, 50
 bistay, 102
 bistik
 luto sa baga, 11
 luto sa kawali, 11
 luto sa pagon, 11
 bitamina, 140, 141
 bitsu-bitso, 108
 bitter gourd, 159
 bituka ng baboy, paglilinis, 4
 biya, 56
 black plum, 159
 blanch, 159
 blend, 159
 boil, 159
 bola-bola
 baboy, 7
 biya, 22
 dalagang-bukid, 22
 itlog, 82
 bopis, 5
 may gata, 56
 bottle gourd, 159
 bouillon, 159
 bouillon cube, 95
 braise, 159
 brew, 159
 broil, 159
 brush, 159
 buffet, 148, 149, 154
 "buhay" ng isda, 27
 buko at papaya jam, 122
 bulanlang, 48
 bunwelos, 110
 na saging, 110

bure
 baboy, 15
 dalag, 28
 mustasa, 48
 sampilok, 82
 butal, 177
 butter frosting, 114
 cake, 117
 paglalagay ng king, 117
 cake flour, 118
 calamares, 159
 calcium, 141, 142
 calories, 142
 damang taglay ng mga pagka-
 in, 143
 kailangang dami, 142
 camaron, 159
 adobado con gulay, 40
 ala embotido, 33
 rebosado, 32
 cantaloupe, 159
 caraway seed, 159
 carbohydrates, 141
 cauliflower, 151
 celery salt, 159
 cheese pimiento, 115
 chestnut, 160
 chicken kiev, 65
 chicken pie, 2
 chicken teriyaki, 60
 chick pea, 160
 chili pepper, 160
 chocolate butter frosting, 115
 chop suey, 41
 cider vinegar, 160
 cinnamon, 160
 cloves, 160
 coffee butter frosting, 115
 condiments, 160
 confectioner's frosting, 114
 consommé, 160
 cooler, 158
 copper, 141
 cow pea, 160

cream, 160
 creamy butter frosting, 114
 croquettes, 169
 croutons, 160
 cube, 160
 daing, 26
 dalag, 21, 27
 dalandan, 152
 dalanghita, 152
 dates, 157
 dayap, 16.
 dice, 160
 dilis, 28
 dinuguan, 4
 bala ng baboy, 4
 double-boiler, 158
 doughnut, 112
 cutter, 113
 drain, 160
 dry milk 117
 non-fat, 117
 whole, 117
 dubat, 159
 dust, 160
 egg beater, 117
 eggnog, 131
 eggs Western style, 64
 electric beater, 117
 embutido, 8
 empanada, 111
 empanada crust, 111
 ensalada, 145, 154
 berdeng sili, 84
 buko, 86, 87
 itlog, 85
 labanos, 88
 letsugas, 88
 manggag hilaw, 88
 manok, 85, 115
 niyog na may pinya, 86
 patatas, 86
 prutas, 87
 sitsaro, 88
 entree, 160
 eskabetse
 alimango, 29
 Makaw, 20
 Tagalog, 19

espasol, 108
 estopadong dila ng baka, 9
 filet, 160
 flake, 160
 fricasse, 160
 frosting, 114
 garbanos, 160
 garnish, 160
 gata
 at gulaman, 131
 at pinipig, 131
 paggagata, 58
 pagluluto, 58
 gatas, 144, 145
 gently told in, 117
 ginamis, 109
 ginataan
 bagoong na alamang, 57
 bilu-bilo, 103
 halu-halo, 104
 heko, 55
 langkang mura, 53
 mais, 104
 munggo, 55, 104
 paggapasarap, 118
 papaya, 54
 patis, 55
 santol, 55
 sari-saring gulay, 54
 sitsaro, 54
 talbos ng kalabasa, 53
 ginger ale, 136
 ginisa
 alamang, 36
 ampalaya, 45, 46
 bagoong, 36
 burong mustasa, 48
 hipon at kintsay, 32
 labong, 44
 mais, 45
 mais na may tulya, 36
 munggo, 44
 murang bawang, 43
 patola na may misawa, 45
 saryota, 43
 singkamas, 44
 sitsaro, 43

talong na may longganisa, 46
tulya, 36

giardo

ampalaya, 29
makaroni, 70, 71

gisantes, 161

glace, 160

golden gate julep, 135

goto, 105

grate, 160

green pepper, 160

grill, 160

gnpo, 158

gulaman, 120

gulaman at mangga, 121

gulaman-niyog pie, 121

gulay

may curry, 66

pagbili, 50

pag-iimbak, 50

pagpapantili sa sustansiya, 50

pagpapasarap sa paggigisa, 51

guyabano, 161

halu-halo, 116

hamburger, 11

hamon, 144

at itlog, 116

paghihiwa, 14

paglaluto, 14

hard wheat, 116

heko, 37

hipon, 143, 159

hinagoong, 33

may niyog, 57

may pulbos curry at gata, 57

pickles, 33

pinalamnam, 60

sawsawan, 33

tira, 38

tilo, 27

horseradish, 161

hot cake, 112

kumba, 1

king, 114

manqit, 105

inumin

buhat sa guyabano, 133

buhat sa manggang hilaw, 133

buhat sa manggang hinog, 133

buhat sa papaya, 132

gatas, 131

Jang paalala, 135

may alak, 134

may ginger ale, 134

may hinebra, 135

may itlog, 131

may itlog at tsokolate, 13.

may katas ng ubas at kahel, 134

may rum, 135

pambabae, 134

panlalaki, 134

iodine, 141, 142

iron, 141, 142

isda, 143

hinurno, 63

pag-alis ng kaluska, 27

pag-alis ng lansa, 27

pagbili, 26

pag-iimbak, 27

pagpapangat o pagpapaksiw,
28

pagpapasingaw, 28

pagpiprito, 28

pinik, 28

itlog, 143, 151

at bacon, 115

hinulma, 82

lutuing Pranses, 56

paalala ukol sa puti, 84

pagbabati, 84

paghihiwa, 83

pag-iimbak, 83

paglalaga, 79, 83

pagpili, 83

pagpiprito, 79, 80, 146

pickles, 92

julienne, 161

kagamitang pangkusina, 156

kahel, 143

kahelada, 132

kalabasa, 144

kalamay na pinipig, 108

- kalan, 157
 kalburo, 155
 kaldereta
 kambing, 12
 karne, 12
 pato, 12
 kaldero, 157
 kamansi, 53
 kamatis, 144, 145, 150
 may palamang alimango, 30
 paghiwa, 52
 prito, may itlog, 81
 kamote, 153, 161
 pinirito, 110
 kangkong, 161
 karin, 144
 kantari, 37
 kaong, 161
 kape, 126
 kari-kari
 buntot ng baka, 3
 sugpo, 32
 karne
 may buro ng mustasa, 12
 norte, may mayonesa, 115
 paghuhugas, 16
 pag-uhaw, 17
 pag-imbak, 16
 paglalaga, 17
 pagpiprito, 16, 146
 pamimili, 15
 karneng baka, 143
 kastanyas, 160
 katas
 ng bayabas, 134
 ng duhat, 133
 ng kalamansi, 136
 ng hipon, 38
 kending bayabas, 130
 kending mani, 130
 keso, 144
 ketsap, 146
 na kamatis, 86
 kilawin
 labanos, 47
 libriyo, 5
 puso ng saging, 47
 talaba, 37
 tulya, 36
 krokitang alimango, 31
 kubyertos, 147
 kundol, 161
 kustilyas, 16
 kutsara, 147, 156, 158
 kutsarita, 147, 156, 158
 "kutsarita", berde, 51
 kutsay, 161
 kutsilyo, 147
 labanos, 143
 labong, 159
 laing, 53
 lamang-loob, 18
 leche flan
 arnibal, 119
 pula ng itlog, 119
 puti ng itlog, 119
 leek, 161
 lemonada, 132
 lengua mechada, 10
 lime, 161
 linga, 107
 lisson
 sa kawali, 8
 sa pugon, 8
 liquidizer, 133
 lollipop, 124
 longganisa, 14
 luglog, 68
 lumpiya
 balat, 146
 buko, 57
 Makaw, 8, 20
 prito, 40
 sariwa, 39
 lutuing Haway, 64
 luyang dilaw, 161
 maalat, 40
 macaroni salad, 86
 muba blanka, 106
 mais, 143
 makapuno, 161
 malunggay, 161

mamon, 113
manggag hinog, 152
mani, 144
manok, 143

at Seven-up, 18
lutong Makaw, 3
may sweet pickles, 1
may toge, 60
paa, 78
paglilinis, 18
pastel, 1
pinirito, 2
ulo, 17, 78

mantika
lumabis, 146
para sa sinangag, 100

mantikilya, 144

marinate, 161

maruya
buko, 109
saging, 109

masapan da buko, 129

matamis
kamatis, 122
prunes, 122
saging, 124
santaplok, 122
yema, 129
pag-umbak, 130

mayonesa, 87

menu
halimbawa, 137
paggunita sa paghahanda, 139

menudo, 13
de rabo, 13

mering, 124
saging, 110

milking-itlog, 82
milon, 143
milog Kastila, 159

minatamis
bayabas, 122
kamayan, 123
langka, 120
manggag hinog, 120

niyog, 123
pinya, 120
santol, 119
singkamas, 123

mince, 161
mineral, 141
miso, sarwasawan, 25
miscobihu, 61
mitsado, 11
mixing bowl, 117
morisqueta tostada, 97, 98
mung bean, 161
mung bean sprout, 161
munggo, 161
murkon, 13
niacin, 140, 141
nido soup, 59

nilaga
tirang ulam, 18
ubod ng niyog, 55

nilagat, 35
nutmeg, 161
okoy, 105, 106
ornamental frosting, 114
oven, 159

palala
sa bisita sa handang buke!
100
sa magdarao ng handam, 154
sa mga lagapagluto, 144, 157
sa paghahanda ng mesa, 146
sa pagtatago ng kagamitang
pangkusina, 157
sa pamimili, 155

paella, 3
pag-ayos ng hapag-kainan, 146
pagdadating, 28
pagkain, 145
pagkain de-lata, 148
pagkain de-salsa, 146
paghulugaw, 100
pagsasangag, 100
paksiw
na litson, 7
na pata, 8
pakabok, 69

palaman sa tinapay
 magkakabagay na pagkain, 116
 may peanut butter, 115
 palamuti
 sa hapag-kainan, 153
 sa ulam, 150
 palitaw, 107
 pampabango sa pagkain, 145
 pampalamig,
 buhat sa pinaghalong prutas,
 133
 buko, 131
 milon, 131
 panahog, 144, 155
 pan-broil, 161
 pandan, 118
 panghimagtas na pinya, 121
 pangulay sa pagkain, 117, 135, 145
 pansit
 bihon, 67
 buko, 69
 kanton, 68
 mami, 69
 mike, 67
 miking-itlog, 67
 molo, 69
 palabok, 68
 papaya, 143
 papaya at pinya jam, 122
 parboil, 161
 party punch, 135
 parus, 37
 pasas, 157
 pastilyas
 de leche, 126
 de ube, 126
 pambalot, 126
 patatas, 144, 152
 patis, 37
 patola, 161
 peas, 161
 pesang gulay, 42
 phosphorus, 141
 pinakbet, 48
 pinangat na talimueak, 21

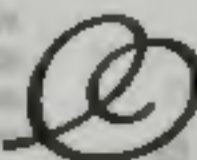
pinasingawam
 apahap, 19
 taba ng alimango, 29
 pinggan, 146
 malukong, 147
 pinipig, binusa, 118
 pinya, 143, 153, 154, 156
 pipino, 143, 152
 pirurutang, 102
 platita, 148
 poach, 161
 pomelo, 161
 popcorn
 kuning-lamig o tutang, 109
 powdered milk, 117
 prito puerco con salsa de agrio y
 dulce, 59
 protaina, 141
 prunes, 157
 prutas, 156
 pudding na tinapay, 102
 pulboron, 124
 puree, 161
 pusit, 159
 puswelo, 156
 putahe, magkakabagay, 138
 puto
 bumbong, 102
 maya, 103
 puti, 102
 putero, 42
 dalag, 21
 ravioli, 64
 rebosado
 lada, 20
 itlog na may palaman, 81
 sibuyas, 62
 relyeno
 alimango, 29
 alimang, 30
 bangos, 22
 kustilyas ng baboy, 6
 manok, 1
 pusit, 34
 puso ng baka, 10
 sili, 47
 talong, 48

repolyo, 143
 reprihiradora, 158
 riboflavin, 140
 sabaw-sinang, 78
 saging, 143, 150
 nilupak, 110
 pinirito, 110
 turon, 109
 salad dressing, 87, 88
 salea
 curry, 95
 Hollandaise, 96
 itlog, 93
 kamatis, 96
 may keso, 95
 may mansanas, 96
 may mayonesa, 95
 para sa litson, 6
 sibuyas, 95
 sandok, 157
 saprap, 27
 satil, 62
 sawagwan, 62
 satale, 161
 scald, 161
 score, 161
 screw-driver, 135
 sear, 161
 serbilyeta, 148
 sibuyas, 144, 145, 150
 mura, 152
 paghihiwa, 51
 sift, 161
 siling labuyo, 160
 siling puta, 151
 simmer, 161
 sinang
 nahilaw, 99
 nasunog, 100
 paghuhugas ng bigas, 99
 pagsubo, 100
 pagtutubig, 99
 sadingan, 99
 sinanglay, 55
 sinasahang dila ng baboy, 9
 singkamas, 161
 sitaw, 160, 161

sitaron, 15
 shower, 161
 soapbeam, 161
 soft wheat, 116
 sopas
 chowder soup, 78
 clear soup, 77
 cream soup, 77
 dahon ng ampalaya, 77
 gulay, 74
 halaam, 77
 intaik, 59
 itlog, 76
 katas ng kamatis, 96
 maia, 75
 makaroni, 73, 74
 mamok, 73
 may patatas, 76
 miking-itlog, 74
 paalala sa paghuluto, 78
 repolyo, 75
 sibuyas, 76
 tulya, 77
 upo, 77
 sopera, 147
 sorbetes, 144
 sourop, 161
 spaghetti
 giando, 72
 lalong pansit, 72
 may bola-bola, 72
 sponge gourd, 161
 sport fruit, 161
 steep, 161
 stew, 161
 stir, 161
 stock, 161
 string beans, 161
 sugar apple, 161
 sugar frosting, 114
 sugar palm, 161
 suka, 146
 sukiyaki, 61
 suman
 kamoteng-kahoy, 107
 sa lbas, 106
 sa liliya, 106, 110

suspiros
 de mani, 128
 kinahong papel, 128
 sustansiya, 140
 suwam
 na biya, 22
 na itlog, 82
 swamp cabbage, 161
 sweet potato, 161
 sweet-sour sauce, 93
 "taba", 141
 tabasco, 161
 take-it-easy cake, 113
 talahuluganan sa pagluluto, 159
 talong, 143
 tamales, 103
 tapa, 15
 lapete sa mesa, 154
 tempura, 62
 sawsawan, 62
 thiamin, 140
 tinapoy, 144
 tinidor, 147
 tinola
 daing na kanduli, 28
 manok, 2
 tinomis na baboy, 5
 tinuto, 55
 "tip" sa mga bagong kusinera, 145
 toge, 161
 toria
 alimangag, 32

bangos, 25
 bako, 57
 tortilya
 alamang, 81
 alimango, 63
 alimangag, 31
 corned beef, 81
 longganisa, 80
 miking-itlog, 83
 patola, 80
 tirang alam, 81
 tulya, 35
 tomino, 15
 tea, 136
 tempoy na sampalok, 123
 tsokolate, 144
 tulya
 pagbababad, 37
 pagbili, 37
 pagluluto, 37
 tuna fish salad spread, 115
 turmeric, 161
 ubas, 143
 upo, 159
 waffles, 112
 wansoy, 150
 water chestnut, 161
 wax gourd, 161
 whip, 161
 white sauce, 94
 wine vinegar, 161
 yam bean, 161



LUTUING PILIPINO *ni Aling Charing*



Reprinted and Exclusively Distributed by:

**National
Book Store**

National Book Store

18/84
LUTUING PIL NI AL
BOOK COOKING
PHIL COOKIN
971-081-815-5